PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TRei
Ghid pentru înţelegerea minţii copilului
Metoda Parentajului Reflexiv
ALISTAIR COOPER ŞI SHEILA REDFERN
1
Traducere din engleză de Ruxandra Comşa

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu
REDACTOR:
Victor Popescu
DESIGN: Faber Studio
FOTO COPERTA: Gulliver/Getty Images/ e Sam Edward
DIRECTOR PRODUCŢIE:
Cristian Claudiu Coban
DTP:
Mihaela Gavriloiu
CORECTURA:
Duşa Udrea-Boborel
Maria Muşuroiu
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
COOPER, ALISTAIR
Ghid pentru înţelegerea minţii copilului: Metoda Parentalului Reflexiv /

Alistair Cooper şi Sheila Redfern; trad. din engleză de Ruxandra Comşa – Bucureşti: Editura Trei, 2018
ISBN 978 – 606 – 40 – 0326 – 3
I. Redfern, Sheila
II. Comşa, Ruxandra (trad.)
159.9
Titlul original: Reflective Parenting: A Guide to Understanding What's Going On în Your Child's Mind
Autori: Alistair Cooper şi Sheila Redfern
Copyright © 22016 Alistair Cooper and Sheila Redfern
All Rights Reserved.
Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.
Illustrations e Duncan Preston
© Editura Trei, 2018
pentru prezenta ediţie
O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti
Tel.: + 4 021 300 60 90: Fax: + 4 0372 25 20 20
E-mail: comenziedituratrei.ro www.editura trei.ro
Cuprins
Cuvânt-înainte de Peter Fonagy 7
Mulţumiri 11
Prolog 13
Introducere 17
1. Originile Parentajului Reflexiv 34
2. Harta Parentală 60
3. Cum să vă gestionaţi emoţiile 91
4. „Aplicaţia Parentală" 114
5. Cum să-i ajutaţi pe copii să-şi gestioneze emoţiile 140
6. Disciplina: Cum să înţelegeţi neînţelegerile 161
7. Cum să-i ajutaţi pe copiii vulnerabili să facă faţă neînţelegerilor 187
8. Familia, fraţii şi prietenii 234
9. Cum să mentalizaţi în momentele bune 271

10. Reflectând asupra cărţii 308
Referinţe 324
Cuvânt-înainte

Nu mi se întâmplă prea des să simt că am făcut ceva cu adevărat meritoriu. De obicei, fac ceea ce cred că trebuie să fac şi, dacă am realizat 50% din ce a fost nevoie, mă simt bine. Rezultatul la care ţintesc este acela de a mă descurca într-un mod onorabil. Citind cartea scrisă de Sheila Redfem şi Ali Cooper, am păşit pentru scurt timp într-o lume diferită. Aici am găsit puse la lucru două decenii de idei şi rezultate de cercetare, care au fost transformate brusc în ceva meritoriu. Pentru aceasta, mă simt profund recunoscător.

Teoria şi rezultatele empirice cu privire la funcţionarea reflexivă sau la mentalizare au devenit influente în cercetare şi şi-au găsit calea în unele aspecte din practica specifică asistenţei sociale. Nu am realizat însă că aceste cercetări ar putea influenţa modul în care părinţii îşi cresc copiii. Desigur că încă de la începutul cercetărilor noastre am avut acest aspect în minte, atunci când am urmărit transmiterea tiparului de ataşament securizant de la o generaţie la alta şi am vrut să aflăm cum ar putea depinde acest aspect de capacitatea părinţilor de a reflecta la gândurile, emoţiile, convingerile, aspiraţiile şi dorinţele din mintea copilului lor în timp ce ei răspund la acţiunile acestuia. Dar au fost puţini aceia dintre noi care au îndrăznit să spere că trecerea de la teorie la practică ar putea fi *realmente* posibilă. În lumea reală, ideile sunt simple: oricine dintre noi poate avansa ipoteze teoretice. Sarcina mai dificilă este de a transforma conceptele abstracte în realitate. Autorii atribuie cu generozitate o parte din meritul lucrărilor lor cercetătorilor ale căror studii i-au inspirat; în realitate însă, adevărata creativitate rezidă în felul în care ei aplică aceste idei în activitatea cu părinţii.

Aceasta este una dintre cele mai bune cărţi pe care le-am citit dintre cele care propun un cadru coerent şi mai

ales practic în care să fie optimizată calitatea mediului social oferit de familie copilului. Această carte nu este practică doar în sensul că este uşor de implementat. În plus, aceasta furnizează o direcţie clară cu privire la ceea ce e nevoie să fie pus la lucru – totul după dictonul „nimic nu e mai practic ca o teorie bună". Prezentând diverse idei cu privire la funcţia reflexivă, pentru a crea un ghid al Parentajului Reflexiv, Sheila şi Ali dezvoltă, de asemenea, în mod implicit teoria cu care lucrează. Astfel, ei îmbină parentajul cu noţiunea de reglare emoţională; apoi introduc un număr de principii comportamentale şi cognitiv-comportamentale în acord cu modelul mentalizării; în fine, aspectul cel mai interesant este că ei extind modelul pentru a acoperi abordarea teoretică sistemică. Extraordinar este faptul că autorii realizează această integrare teoretică, rămânând în acelaşi timp 100% în contact cu persoanele cu care lucrează: copiii şi părinţii acestora.

Deşi această carte este dedicată părinţilor, este la fel de important să fie citită şi de specialiştii care lucrează cu părinţii. Autorii ne oferă pe tot parcursul cărţii sfaturi înţelepte, dar într-un mod plăcut şi chiar captivant. Nu-ţi vine să laşi din mână această carte, iar acest lucru se datorează aplicării unui principiu-cheie al Parentajului Reflexiv: trezeşte curiozitatea în cititor. Citim şi vrem să ştim ce urmează să se întâmple mai departe. Curiozitatea este, sperăm noi, contagioasă – în sensul că Parentajul Reflexiv înseamnă, practic, curiozitatea faţă de ceea ce se petrece în mintea unui copil. Această dorinţă naturală de cunoaştere este adesea surclasată de priorităţile concurente ale vieţii moderne, în care este mult mai uşor să o iei pe scurtătură, chiar dacă asta implică să emiţi presupuneri riscante în legătură cu gândurile şi emoţiile altei persoane. Oricum, cel puţin în ce-i priveşte pe copiii noştri, rareori ne dăm silinţa să aflăm dacă am avut dreptate sau nu. Curiozitatea funcţionează şi în alt mod: curiozitatea părintelui în legătură cu ce se petrece în

mintea copilului ar trebui – şi, după experienţa mea, aşa se şi întâmplă – să genereze o anumită curiozitate şi în mintea copilului cu privire la părinţii săi. Niciodată nu eşti mai curios în legătură cu ce s-ar putea petrece în mintea unei persoane ca atunci când simţi că acea persoană este interesată de tine. Acesta este poate motivul principal pentru care reflexivitatea generează un ataşament securizant şi o bună relaţie copil-părinte.

Calitatea parentajului rămâne un factor predictiv important cu privire la cele mai multe dintre realizările pe care ni le dorim pentru copiii noştri. O descoperire importantă pe care ţin să v-o împărtăşesc se referă la probabilitatea manifestării agresivităţii şi violenţei persistente pe perioada copilăriei. Conform cunoştinţelor noastre, copiii manifestă nivelul cel mai ridicat de violenţă în jurul vârstei de 2 ani. Nu dispun de abilităţi verbale suficiente pentru a fi persuasivi, prin urmare, agresivitatea fizică are un rol adaptativ, chiar dacă uşor asocial. Desigur că nu toţi copiii sunt astfel; temperamentul joacă un rol important. Dar majoritatea copiilor, din fericire, renunţă la acest comportament violent pe parcursul următorilor ani. Din păcate, în 5 – 10% dintre cazuri nu se întâmplă acest lucru, iar aceşti copii pot dezvolta serioase probleme de comportament. Aşa cum se poate anticipa, copiii care renunţă la comportamentul violent prezintă o probabilitate de două ori mai mare să aibă interacţiuni pozitive cu părinţii lor, să beneficieze de un parentaj consecvent şi să aibă nişte părinţi care par mai puţin ostili şi mai eficienţi. Aceste descoperiri provin dintr-un studiu canadian care a analizat peste 10.000 de copii (Cote et al., 2006). Motivul pentru care menţionez acest lucru se datorează puterii de impact a acestor observaţii. Probabilitatea ca aceste observaţii să constituie o pură întâmplare este mai mică de una la un miliard de miliarde!

Părinţii joacă un rol important, care a devenit şi mai important odată cu scăderea în dimensiune a familiei tradiţionale: odată tot satul creştea, de fapt, un copil, spre

deosebire de vremurile moderne, când sarcina cade doar în seama unuia sau a doi adulţi. Presiunea poate fi uneori aproape intolerabilă. Oamenii nu au ajuns din punct de vedere evolutiv la stadiul de a fi unicele persoane de îngrijire pentru copiii lor; genele noastre ne spun că ar trebui să existe bunici, mătuşi şi unchi, verişori – o reţea familială extinsă. Mobilitatea sporită, corelată iniţial cu revoluţia industrială, a făcut parentajul mai dificil, iar timpul necesar pentru a reflecta, mai preţios ca niciodată. Ceea ce ştim cu privire la dezvoltarea copilului sugerează faptul că acesta are nevoie de calitate mai degrabă decât de cantitate: mai exact, experienţa ocazională a prezenţei autentice a unui părinte este mai importantă decât prezenţa sa constantă fizică, dar nereflexivă. Prin „prezenţă autentică" mă refer la a fi prezent pentru copil, a avea în minte mintea lui, a te gândi la gândurile lui, a-i resimţi emoţiile. Această abilitate este cea care generează, iar în cazul celui mic capacitatea de a gândi şi de a simţi. Această capacitate reprezintă fundaţia umanităţii noastre. Ce încearcă şi reuşește această carte este să ne facă un pic mai accesibilă tocmai această capacitate. Mi-aş fi dorit să fi avut această carte atunci când mi-am crescut propriii copii!

Peter Fonagy, membru al Academiei de Ştiinţe Medicale din SUA, membru al Academei Britanice, ofiţer al Ordinului Imperiului Britanic;

Profesor şi şef al Departamentului de Psihologie Clinică, Educaţională şi a Sănătăţii din cadrul University College din Londra;

Director executiv la Centrul Anna Freud, Londra.

Mulţumiri

Amândoi le suntem îndatoraţi prietenilor, colegilor şi familiei care au manifestat un interes şi o curiozitate continue şi ne-au oferit sfaturi preţioase atât din postura de experţi, cât şi din cea de părinţi. Mulţumiri lui Hayley Cook, Emily Cooper, Antonia Godber, Daniel Hughes, Darron Kokutt, Norka Malberg, Katherine Mautner, Anna

Motz şi Richard Sharp care au citit din capitole şi au făcut comentarii utile. Îi suntem recunoscători lui Claire Cross pentru sugestiile sale editoriale şi comentariile reflexive cu privire la conţinutul şi structura acestei cărţi. Le suntem îndatoraţi minunărilor cercetători, profesori şi specialişti în psihologie clinică a căror activitate a inspirat această carte: fără baza oferită de ei, această carte nu ar fi fost posibilă.

Apreciem ajutorul echipei editoriale de la editura Routledge, mai ales al lui Joanne Forshaw şi al recenzenţilor anonimi care au făcut comentarii la propunerea originală.

Alistair ar dori să mulţumească persoanelor care au inspirat naşterea acestei cărţi: lui Deborah Page, care ne-a însoţit în această călătorie prin înţelepciunea şi bunătatea ei, şi lui Daniel Hughes pentru dedicaţia sa, pentru generozitatea şi compasiunea faţă de ceilalţi. O menţiune specială pentru copiii şi adolescenţii cu care Alistair a avut norocul extraordinar să lucreze şi de la care a învăţat atât de multe, mai ales despre reziliență şi curaj în faţa adversităţilor. În fine, o menţiune specială pentru Emily, Sam şi Izzie, pentru înţelegerea şi interesul lor constant, fără de care nu aş fi reuşit să fac acest lucru.

Sheila ar dori să le mulţumească lui Peter Fonagy şi Judy Dunn, care au constituit una dintre motivaţiile scrierii acestei lucrări, pentru activitatea lor originală în atât de multe domenii şi pentru claritatea lor. Motivaţia concretă pentru continuarea acestor cercetări în activitatea clinică provine de la părinţii, copiii şi adolescenţii care au manifestat o hotărâre atât de puternică în a-şi îmbunătăţi relaţiile. Cele mai multe mulţumiri se îndreaptă spre membrii familiei mele: Richard, Gabriel, Joseph şi William – persoanele care m-au învăţat cele mai multe lucruri despre ce înseamnă să ai în mintea ta mintea altei persoane.

Prolog

Următoarele familii fictive sunt prezentate pe tot

parcursul acestei cărţi. Sperăm că unele dintre dificultăţile şi scenariile lor familiale cotidiene vă vor fi familiare.

FAMILIA NR. 1

Jon (în vârstă de 38 de ani) şi Lisa (în vârstă de 36 de ani) au doi copii, Charlie (de 6 ani) şi Ella (de 4 ani). Jon lucrează în cadrul instituţiei de guvernământ locale şi este foarte stresat de serviciul său. Are un grup de prieteni în afara serviciului cu care îi place să se întâlnească regulat pentru a-şi distrage gândurile de la muncă şi a lua o pauză de la viaţa de familie. Lisa are şi ea un serviciu, cu normă parţială, la o agenţie de voiaj. Ei îi place să fie organizată şi să facă lucrurile la timp, dar i se pare că obligaţiile impuse de slujbă şi de cei doi copii mici nu-i permit să fie mereu atât de organizată precum şi-ar dori. Lisa se ocupă de cea mai mare parte din ceea ce înseamnă îngrijirea copiilor şi, uneori, acest lucru poate cauza tensiuni. Jon preia uneori îngrijirea copiilor când Lisa trebuie să muncească şi îi face plăcere acest lucru, dar i se pare totodată că asta intră în conflict cu cerinţele slujbei lui stresante. Ambii părinţi ai lui Jon pot da ocazional o mână de ajutor la îngrijirea copiilor. Părinţii Lisei nu mai sunt în viaţă. Charlie este un copil plin de energie, în vârstă de şase ani, căruia îi place să fie activ şi tot timpul în mişcare. El şi sora sa mai mică, Ella, se pot juca frumos împreună, dar, adesea, ajung să se lupte între ei, solicitând atenţia mamei şi a tatii. Lui Charlie îi place faptul că este cel mai mare dintre copii.

FAMILIA NR. 2

Karen (în vârstă de 41 de ani) şi Tom (în vârstă de 44 de ani) au trei copii, Maddy (de 12 ani), Sam (de 10 ani) şi Molly (de 2 ani). Tom lucrează pentru o companie de finanţe şi are un şef care îl critică. Ar vrea să-şi găsească o slujbă care să-i placă mai mult, dar familia depinde de venitul lui pentru a se susţine, aşa că se simte prins în capcană. Este un ciclist pasionat şi, uneori, pleacă în lungi curse cu bicicleta de unul singur sau cu un grup de prieteni. Karen îl sprijină în pasiunea sa, dar îşi doreşte şi

ea ceva similar, astfel încât să ia o pauză mai lungă de la îndatorirea de a se ocupa de copii. Karen lucrează, de asemenea, cu program de muncă parţial ca recepţioneră într-o clinică medicală. Slujba ei este prost plătită pentru numărul de ore lucrate şi este foarte solicitantă. Părinţii lui Karen sunt divorţaţi, iar ea a avut o copilărie dificilă, ei certându-se cea mai mare parte din timp. Mama ei se implică în creşterea copiilor şi s-a oferit să stea cu ei când aceştia erau mici, dar, odată cu înaintarea ei în vârstă, Karen descoperă că e nevoită să se ocupe atât de mama ei, cât şi de cei trei copii ai săi, ceea ce pune presiune asupra ei şi a familiei. Relaţia cu mama ei este destul de încordată. Părinţii lui Tom sunt ambii încă în viaţă, dar trăiesc pe alt continent şi, prin urmare, sunt mult mai puţin implicaţi în creşterea copiilor.

FAMILIA NR. 3

Rachel (în vârstă de 32 de ani) şi Matt (în vârstă de 31 de ani) au trei copii, pe gemenele Grace şi Lilly (de 7 ani) şi pe bebeluşul Jack în vârstă de 9 luni. Când Jack avea 3 luni, Rachel şi Matt, care nu erau căsătoriţi, s-au despărţit, iar acum trăiesc separat. Matt îşi vede copiii două weekenduri pe lună, dar, pentru că Jack este încă un bebeluş, acesta nu poate rămâne încă peste noapte acasă la el. Îi e greu să fie separat de copii şi îi face plăcere să iasă cu ei când e rândul lui să stea cu ei. Matt este tâmplar şi are o mică afacere proprie, ceea ce înseamnă că nu are mereu de lucru. Rachel nu poate lucra, pentru că o bonă pentru bebeluş și after-schoolul pentru gemeni ar costa prea mult. Ea are sentimente amestecate legate de faptul că e o mamă casnică. Îi place să petreacă timp doar ea cu Jack, dar i se pare că are o responsabilitate foarte mare cu trei copii de una singură mare parte din timp. Rachel are un cerc larg de prieteni pe care se bazează. Părinţii ei sunt amândoi în viaţă şi o ajută de fiecare dată când le solicită acest lucru, deşi lui Rachel îi e greu uneori să ceară ajutor şi ar prefera să arate că se poate descurca singură. Părinţii lui Matt stau în aceeaşi zonă cu el şi se implică în

creşterea copiilor. Ei şi-ar dori ca Matt să încerce să reia relaţia cu Rachel.

Pe tot parcursul cărţii, atunci când ne-am referit la copil, am folosit pronumele masculin „el” pentru consecvenţă. Principiile Parentajului Reflexiv se aplică, însă, copiilor de ambele sexe şi de toate vârstele şi stadiile de dezvoltare.

Introducere

Este luni dimineaţa devreme după un mic dejun în familie stresant. Familia este ocupată cu pregătirile pentru începutul săptămânii. Lisa, mama, pregăteşte copiii pentru şcoală şi grădiniţă, dar Charlie, fiul ei în vârstă de 6 ani, are o atitudine opoziţionistă, spunând „nu” practic la orice şi aleargă prin sufragerie refuzând să se îmbrace cu uniforma. Ambii părinţi sunt în întârziere la muncă şi, prin urmare, nivelul de furie e crescut. Ameninţările cu pedeapsa par să agraveze situaţia, iar promisiunea unor dulciuri nu rezolvă nimic. Ambii părinţi caută apoi să ignore comportamentul dificil al lui Charlie, după care Lisa schimbă tactica şi încearcă să găsească o modalitate de a-l lăuda, dar fără prea mare succes, după ce a încercat toată săptămâna de vacanţă să-l convingă să respecte regulile ei Ea renunţă şi se preface că trebuie să ia ceva important de la etaj pentru serviciu.

Deodată, Jon, tatăl, face o pauză pentru a se distanţa şi a reflecta asupra comportamentului lui Charlie. îl ia pe acesta deoparte şi îl întreabă cu voce blândă: „Ce se întâmplă astăzi? De ce lucrurile par atât de dificile în dimineaţa asta? Eşti neliniştit pentru că trebuie să te întorci la şcoală după o vacanţă atât de lungă?” Corpul lui Charlie se relaxează imediat; îşi lasă capul în podea în timp ce confirmă printr-o înclinare din cap că e îngrijorat. După o scurtă discuţie legată de grijile lui că iar va fi departe de casă şi despre ce l-ar putea ajuta (în acest caz, să ia o jucărie în ghiozdan care să-i amintească de casă), o pornesc spre şcoală, în timp ce Lisa rămâne într-o stare ciudată, întrebându-se ce se întâmplase mai devreme şi

cum de o simplă întrebare a putut avea un efect atât de puternic.

Unele dintre cele mai fericite şi mai plăcute experienţe din viaţă sunt oferite de rolul de părinte, dar acesta poate conduce, de asemenea, la conflicte, confuzie şi la unele dintre confruntările cele mai stresante, având chiar potenţialul de a ne schimba viaţa. Aproape în fiecare zi, părinţii pot ajunge să fie copleşiţi de emoţii intense legate de copiii lor, multe dintre acestea fiind pozitive şi satisfăcătoare, însă unele putând fi şi negative. Trecând prin aceste experienţe adesea contradictorii şi derutante, părinţii se întreabă deseori dacă procedează corect cu copiii lor – dacă modurile în care interacţionează cu copiii, în care îi disciplinează şi îi motivează funcţionează cu adevărat. De exemplu, Lisa, în timp ce merge cu maşina spre muncă, se întreabă oare ce îl îngrijora atât de mult pe fiul ei în legătură cu mersul la şcoală şi cum îi afecta acest lucru comportamentul.

V-aţi întrebat vreodată ce se petrece în mintea copilului vostru?

V-aţi întrebat vreodată ce se petrece în mintea copilului vostru?

V-aţi întrebat vreodată care ar putea fi povestea nevăzută din spatele comportamentului său? Ce fel de părinte aţi dori să fiţi şi cum aţi dori să se poarte copilul vostru? Presupunem că aţi luat această carte pentru că v-aţi pus acest tip de întrebări şi dispuneţi de motivaţia de a vă gândi la stilul vostru de parentaj şi la ce îl va ajuta pe

copilul vostru să se dezvolte. E posibil, de asemenea, să fi apelat la această carte pentru că aţi mai încercat şi alte abordări, dar aţi descoperit că depuneţi în continuare eforturi pentru a gestiona comportamente şi situaţii dificile, care vă fac să vă simţiţi nemulţumiţi de relaţia cu copilul vostru. În această carte, spre deosebire de alte cărţi de parentaj, nu vă promitem să vă oferim soluţii la anumite comportamente specifice sau să vă furnizăm o strategie rigidă care, susţinem noi, va funcţiona într-o anume situaţie în cazul oricărui copil. Ce vă promitem în schimb este să vă oferim un mod diferit de a vă gândi la voi (ca părinţi) şi la copilul vostru, prin care şi voi, şi cel mic veţi avea enorm de câştigat. În cartea noastră, vom apela adesea la teorii specifice pe care le găsim utile, cum ar fi psihoterapia bazată pe mentalizare, conceptul de conştientizare a minţii celuilalt (*mind-mindedness*) şi teoria ataşamentului. Dacă doriţi să aprofundaţi mai mult aceste teorii, găsiţi un rezumat la finalul acestui capitol.

Când am început să scriem această carte, ne-am gândit la cum am putea transmite şi părinţilor care ne citesc ideile pe care le folosim în intervenţiile noastre terapeutice cu copiii, adolescenţii, părinţii şi persoanele de îngrijire, astfel încât cititorii să poată folosi aceste teorii ca pe un sprijin în parentajul de zi cu zi. Mai întâi, haideţi să revedem scenariul de mai sus, în care probabil se vor regăsi numeroşi părinţi.

Examinând situaţia o zi sau două mai târziu, Lisa a realizat că Charlie era neliniştit şi că, în acelaşi timp, în mintea ei nu era loc pentru alte gânduri în afară de cel că fiul ei era dificil şi o făcea să întârzie la muncă. O acumulare a stresului de pe parcursul vacanţei, ca urmare a sarcinilor sale nesfârşite şi a comportamentului neascultător al lui Charlie, a împiedicat-o să reflecteze la ce s-ar putea petrece în mintea lui în acel moment. Ea nu ştia exact gândurile sau emoţiile lui Charlie din acea clipă. În schimb, se lăsa absorbită de propriile ei trăiri: era copleşită de senzaţia de neputinţă, era iritată, era distrasă

de propriile ei gânduri legate de muncă şi de ce avea de făcut în ziua respectivă şi era exasperată de faptul că nu ajungea nicăieri în încercările ei de a controla comportamentul lui Charlie.

Ce s-a întâmplat în acea situaţie şi ce a funcţionat? Succesul lui Jon nu s-a bazat doar pe faptul că a preluat controlul asupra situaţiei sau că Charlie a realizat că tatăl lui avea autoritate, ci a depins foarte mult de modul în care a abordat Jon situaţia şi de cum a fost el perceput de către Charlie. Mai întâi, Jon nu a abordat situaţia ca pe o problemă, ci doar ca pe o interacţiune normală, de zi cu zi. În al doilea rând, şi acest aspect e şi mai important, nu s-a concentrat asupra comportamentului în sine, ci a fost mai interesat de motivul pentru care acel comportament a apărut: s-a concentrat asupra semnificaţiei comportamentului lui Charlie şi asupra experienţei sale. Şi, în cele din urmă, nu a devenit extrem de frustrat şi a reuşit să-şi ţină emoţiile sub control pe tot parcursul interacţiunii cu copilul. Aici se regăsesc elementele eficiente în gestionarea unor asemenea interacţiuni cotidiene dificile, iar acestea sunt corelate cu un stil de parentaj pe care noi îl numim Parentaj Reflexiv. Ultimele două elemente, care au legătură cu teoriile din care ne vom inspira pe tot parcursul cărţii, prezintă o deosebită importanţă: cât de receptiv este un părinte faţă de ce se întâmplă în mintea copilului său şi cât de receptiv este părintele la propria sa minte, despre ambele aspecte urmând să discutăm în detaliu în capitolele următoare.

Suntem, iată, interesaţi de abordarea Parentajului Reflexiv. Dar ce ne face atât de siguri că acesta este modul potrivit de a acţiona dacă vrei să-ţi îmbunătăţeşti cu adevărat relaţia cu copilul tău? Cum nu suntem doar psihologi clinicieni şi lucrăm cu familii aflate în dificultate, ci suntem noi înşine nişte părinţi ocupaţi, luptându-ne adesea din greu să menţinem lucrurile pe linia de plutire, ştim câte ceva despre cât este de dificil să gestionezi dinamica familiei şi propria viaţă emoţională şi

profesională. După ce am încheiat formarea în psihologie clinică, am fost imediat atraşi de lucrul cu copiii şi adolescenţii (Ali cu copii aflaţi în plasament şi care ieşeau din plasament, iar Sheila cu copii şi adolescenţi care aveau nevoie de asistenţă în cadrul serviciilor publice de sănătate mentală). În activităţile noastre distincte, am devenit din ce în ce mai interesaţi de impactul şi influenţa relaţiilor timpurii de ataşament – relaţia pe care o au copiii cu părinţii lor în primele săptămâni şi luni de viaţă – asupra modului în care copiii se dezvoltă pe plan social şi fac faţă dificultăţilor afective ulterioare de până la vârsta adolescenţei. Prin urmare, nu ni s-a părut niciodată că era suficient dacă doar ne uitam la comportamentul problematic pentru care erau aduşi copiii la noi. În schimb, atunci când i-am ajutat pe părinţi să-şi îmbunătăţească relaţia cu copilul lor şi să se gândească la ce se petrece în mintea sa, acest lucru a condus adesea la modificările pozitive ale comportamentului acestuia şi la o relaţie mai armonioasă. Teoriile pe care se fundamentează această carte au totodată ca scop să-i ajute pe părinţi să genereze un sentiment de siguranţă în copiii lor şi să le faciliteze rezilienţa sau flexibilitatea. Rezilienţa şi siguranţa sunt esenţiale pentru dezvoltarea generală a copiilor şi pentru modul în care îşi croiesc drumul în viaţă. Copiii care au beneficiat de un Parentaj Reflexiv sunt mai capabili să navigheze printre bucuriile şi dificultăţile întâlnite în viaţă şi în relaţii. Modul în care interacţionaţi cu copilul vostru va determina, în mare măsură, felul în care va creşte şi va interacţiona cu alte persoane. Plecând de la această idee, se ridică două întrebări esenţiale:

1. Ce este, mai exact, Parentajul Reflexiv?
2. Cum pot părinţii să devină mai reflexivi în parentajul lor?

Scopul de bază al acestei cărţi este de a răspunde la aceste două întrebări. De aceea vom explica, pe înţelesul tuturor, ideile din spatele cercetărilor de psihologie, aşa încât părinţii să înţeleagă ce este acela un stil de parentaj

şi cum îi pot ajuta pe copii să se dezvolte emoţional şi să-şi atingă potenţialul. Termenul de „părinte reflexiv” este strâns corelat cu un concept provenit din domeniul cercetării asupra relaţiilor părinte-copil, cunoscut drept „funcţionare reflexivă” (a se vedea secţiunea teoretică de la finalul capitolului). Constructul de funcţionare reflexivă a fost introdus de Peter Fonagy, Miriam Steele, Howard Steele şi Mary Target cu doar 15 ani în urmă (1 – 3). În urma cercetării sale, psihologul clinician şi psihanalistul Peter Fonagy a descoperit că este foarte benefic pentru copii să aibă părinţi cu o „funcţionare reflexivă” ridicată, respectiv care pot să reflecteze la ce se petrece în mintea copilului lor, precum şi să fie conştienţi de propriile lor gânduri şi emoţii, ceea ce promovează inclusiv un ataşament sigur, abilităţi sociale bune şi capacitatea de a-i „citi” pe ceilalţi, precum şi aceea de a-şi gestiona sau de a-şi regla propriile emoţii, uneori în situaţii sau interacţiuni dificile şi problematice. Aşadar, atunci când folosim termenul de „Parentaj Reflexiv”, ne referim la un stil de a relaţiona şi de a răspunde copilului vostru care prezintă caracteristici asociate celor ale părinţilor care au o funcţionare reflexivă ridicată. Credem că este important ca toţi părinţii să poată beneficia de cercetările asupra Parentajului Reflexiv, iar această convingere ne-a motivat să scriem această carte.

Părinţii reflexivi nu se concentrează doar asupra comportamentului exterior al copilului lor, ci îşi şi menţin atenţia asupra copilului lor ca persoană cu o minte proprie, cu trăiri proprii. Expresia „face totul de capul lui” este adesea folosită într-un mod uşor derogativ pentru a descrie un copil hotărât şi încăpăţânat. Oricum, părinţii reflexivi văd cel mai adesea faptul că acesta are într-adevăr un „cap” al lui în care se regăseşte o tapiserie bogată de gânduri, idei şi motivaţii interconectate şi îşi doresc să înţeleagă modul cum funcţionează acest „cap”. În acelaşi timp, ei realizează că experienţa copilului lor poate fi foarte diferită de a lor, mai exact că interpretarea

lor cu privire la un eveniment ar putea fi destul de diferită de experienţa copilului lor referitor la acesta. Părinţii reflexivi pot să vadă adesea că modul cum se comportă copilul este corelat cu ceea ce el gândeşte sau simte, că există o poveste interioară. Părinţii pot răspunde atunci la această poveste interioară alcătuită din gânduri şi emoţii, mai degrabă decât să reacţioneze doar la comportamentul copilului. Părinţii reflexivi prezintă, de asemenea, o probabilitate mai ridicată de a se afla în contact cu propriile lor gânduri şi emoţii atunci când interacţionează cu copilul şi de a înţelege într-o anumită măsură cum ar putea emoţiile lor să afecteze interacţiunile şi rezultatul propriu-zis al diverselor situaţii de viaţă.

Karen era la supermarketul din vecinătate cu fiica ei, Maddy, în vârstă de 12 ani. În timp ce mergea pe culoarele dintre rafturi, a rugat-o pe Maddy să caute anumite lucruri, dar chipul lui Maddy părea îngrijorat în timp ce se uita fix la mobilul ei, ignorând-o pe mama sa. Karen s-a răstit la fiica ei:

— Nu poţi să-ţi dezlipeşti ochii de pe telefonul ăla nici pentru un minut ca să-mi dai o mână de ajutor? Karen s-a năpustit în zona caselor de marcat, refuzând să o ajute pe mama ei.

Haideţi să ne gândim un pic la ce se întâmplă aici. Dacă Maddy nu o ajută pe mama ei cu cumpărăturile, aceasta este pentru că, la acel moment, există probabil un motiv personal. Poate că Maddy refuză să o ajute pentru că, pur şi simplu, i se pare că e plictisitor să faci cumpărături la supermarket. Sau poate i se pare nedrept că a trebuit să vină la cumpărături cu mama ei în timp ce fraţii ei mai mici pot să stea acasă, în cazul în care Karen poate să-i răspundă lui Maddy într-un mod care să contribuie la disiparea sentimentului resimţit de ea, acest lucru probabil că va schimba felul în care ea se comportă. De exemplu, dacă observă că Maddy a văzut un mesaj pe telefon, Karen se poate opri ca s-o întrebe ce s-a întâmplat şi ce anume a supărat-o aşa de tare. De fapt, Maddy

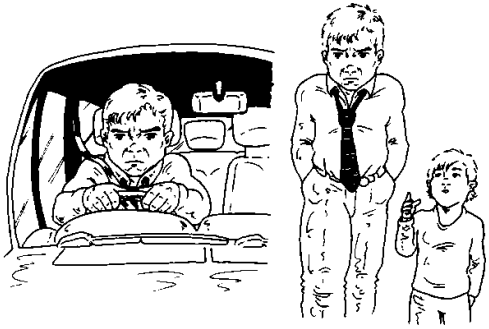
tocmai primise un mesaj de la un prieten care îi spunea că ei se duc cu toţii să patineze, dar că ea nu a fost inclusă în grup. Karen ar putea să ceară lămuriri legate de mesaj şi să-i spună fetei sale că îi înţelege supărarea de a fi fost lăsată deoparte. Acest lucru poate că o va ajuta pe Maddy să se simtă mai apropiată de mama ei şi mai dispusă să o ajute cu cumpărăturile. Însă, în cazul în care Karen se simte obosita şi frustrată, ea ar putea reacţiona diferit în această situaţie şi, de exemplu, ar putea percepe că Maddy se comportă nerezonabil. Karen ar putea atunci să răspundă, fără să realizeze acest lucru, într-un mod care să sporească emoţiile negative pe care le trăieşte Maddy, ceea ce va agrava comportamentul dificil. De exemplu, Karen ar putea spune:

— Când îi iau cu mine pe fraţii tăi, nu am parte de asemenea probleme. De ce nu poţi să mă ajuţi şi să încetezi cu toanele astea?

Pe tot parcursul acestei cărţi, noi susţinem ideea că, foarte rar, comportamentul copiilor este întâmplător – acesta are o semnificaţie şi o intenţie. Vom analiza modul în care Parentajul Reflexiv vă ajută să reflectaţi la povestea interioară a copilului vostru şi, de asemenea, la a voastră. Recunoaşterea acestui fapt şi adoptarea unei atitudini interesate faţă de motivele comportamentului copilului vostru stau la baza Parentajului Reflexiv. Unii părinţi par să ghicească mare parte din timp în mod intuitiv de ce copilul lor se comportă într-un anumit mod. Deseori însă, părinţilor le poate fi greu să se concentreze asupra acestui „de ce”, asupra emoţiilor şi gândurilor din spatele comportamentului copilului lor. Şi cu toţii suntem gata să tragem concluzii pripite cu privire la motivele pentru care copiii noştri se comportă într-un anumit fel, bazându-ne adesea mai mult pe ceea ce se petrece în propria noastră minte decât pe ce se petrece în mintea copilului nostru.

În realitate, capacitatea părinţilor de a relaţiona cu copilul lor într-un mod reflexiv poate fluctua în funcţie de influenţele interne şi externe.

Vă vom arăta cum să vă dezvoltaţi abilităţi care vă vor îmbunătăţi relaţia cu copilul vostru, îi vor spori acestuia încrederea şi stima de sine şi vă vor face să apreciaţi că aveţi un parentaj mai eficient. În esenţă, vă vom invita să vă observaţi mai mult din exterior, să vă imaginaţi cum aţi putea fi percepuţi de copilul vostru şi vă vom încuraja să vă priviţi copilul mai mult din interiorul său, să luaţi în considerare care ar putea fi experienţele, gândurile şi emoţiile (stările sale mentale) în anumite situaţii – ambele aspecte simt extrem de importante. Pentru a putea atinge aceste scopuri, începem prin a vă ajuta pe voi, ca părinţi, să vă gândiţi mai întâi la propriile voastre emoţii înainte de a începe să vă gândiţi la copilul vostru, deoarece capacitatea de a face acest lucru este vitală.



Atunci când sunteţi preocupaţi, vă poate fi dificil să observaţi până şi prezenţa copilului vostru.

Desigur, ar fi, practic, imposibil să puteţi face acest lucru tot timpul în cadrul relaţiilor voastre, dar capitolele acestei cărţi au un obiectiv comun: de a vă dezvolta şi spori capacitatea de conştientizare a Parentajului Reflexiv, precum şi abilitatea de a-l practica. E posibil să doriţi sau nu să citiţi despre teoria care stă la baza acestei cărţi, la care facem referire din când în când pe tot parcursul cărţii, dar, în orice caz, sperăm că veţi folosi această carte în principal drept ghid care să vă ajute pe parcursul experienţelor dificile de parentaj cu care ne confruntăm cu toţii, aproape zilnic. Sperăm că, în cadrul relaţiei cu copilul vostru, vor exista mai puţine neînţelegeri şi o mai mare

armonie şi că problemele de comportament vor fi soluţionate mai uşor.

FUNDAMENTUL TEORETIC AL PARENTAJULUI REFLEXIV

Mai multe teorii recunoscute conduc la ideea de Parentaj Reflexiv şi stau la baza strategiilor clare, practice de parentaj de pe tot parcursul acestei cărţi. Demn de reţinut este că aceste practici nu sunt rezervate exclusiv pentru un anumit grup de părinţi – familii din toate mediile culturale şi socioeconomice pot avea de câştigat din experimentarea acestor abordări de parentaj, ajutându-le să clădească o mai bună conexiune cu copiii lor pe parcurs. Chiar dacă propria voastră copilărie nu a fost ideală, puteţi alege să procedaţi diferit cu propriii voştri copii. Adesea, testarea unei noi abordări de parentaj vă poate produce o mare încântare, prin anticiparea oportunităţii de a experimenta ceva nou, de a vă îmbarca într-o nouă aventură; atunci când acţionaţi astfel, vă asigurăm că sunteţi susţinuţi de teoriile bine documentate, atent verificate discutate aici şi că vă puteţi baza pe ele atunci când lucrurile devin cu adevărat dificile.

TEORIA ATAŞAMENTULUI

Teoria ataşamentului a fost discutată prima dată de John Bowlby (4), iar activitatea sa a avut un impact extraordinar asupra modului în care înţelegem relaţia părinte-copil. Bowlby a emis ideea că toţi copiii mici au un sistem motivaţional şi comportamental înnăscut care îi impulsionează să caute proximitatea persoanei de îngrijire primare – aceasta fiind de obicei mama. În context evoluţionist, această dorinţă de a sta aproape de mamă i-ar fi asigurat protecţie copilului atunci când el s-ar fi aflat în pericol. Cel mai important aspect al teoriei ataşamentului în ce priveşte înţelegerea relaţiei părinte-copil este că fiecare copil mic are nevoie să formeze o relaţie cu o persoană de îngrijire primară, pentru dezvoltarea lui socială şi emoţională, mai exact pentru a învăţa cum să-şi regleze sau să-şi controleze emoţiile. Cu alte cuvinte, când

un copil mic are parte de un bun ataşament încă de la începutul vieţii, această relaţie îi oferă siguranţa necesară pentru a explora propria lume şi funcţionează drept model pentru relaţii viitoare reuşite. Mary Ainsworth (5), care i s-a alăturat lui Bowlby la Clinica Tavistock din Londra pentru a cerceta efectele separării de mamă asupra dezvoltării copilului, a pus în practică un faimos experiment în cadrul căruia a identificat patru tipuri de ataşament. Ea a descoperit că majoritatea subiecţilor trăiseră un ataşament „securizant" ca bebeluşi, bucurându-se de un ataşament receptiv şi apropiat cu un părinte. Experimentul a arătat că, atunci când copiii din acest grup sunt separaţi de persoana de îngrijire primară, ei suferă, dar se liniştesc rapid la reunirea cu aceasta. Clasificarea ataşamentului se face pe baza relaţiei dintre copilul mic şi persoana de îngrijire primară principală. În majoritatea cazurilor aceasta este mama, dar, evident, nu în toate cazurile şi nu în toate culturile. Copilul mic ce se simte „securizat" foloseşte persoana de îngrijire primară ca pe o bază de siguranţă de la care poate să exploreze lumea. Părinţii care în mod consecvent (sau, cel puţin, în majoritatea timpului) răspund cu sensibilitate la nevoile copilului mic vor avea copii cu un ataşament securizant. Aceşti copii vor învăţa că, atunci când suferă, părinţii lor îi vor consola şi îi vor linişti şi, prin urmare, ei vor creşte având aşteptarea ca şi alte persoane să fie disponibile pentru a-i ajuta şi sprijini. Iar cel mai important este faptul că aceşti copii dezvoltă un model complementar al propriei persoane care are valoare şi care merită iubire şi consolare. Ataşamentul securizant stă la baza dezvoltării unei bune capacităţi de „mentalizare" (a se vedea mai jos).

Vă puteţi gândi la teoria ataşamentului ca la terenul fertil din care se dezvoltă toate teoriile următoare – acestea fiind toate, în esenţă, înrudite între ele. Deşi există diferenţe subtile şi importante între următoarele constructe, acestea rămân totodată extrem de apropiate unele de altele.

MENTALIZAREA

Termenul de „mentalizare”, folosit pentru prima dată de Peter Fonagy în 1989 (6), descrie abilitatea de a reflecta asupra stărilor mentale ale celorlalţi, respectiv asupra gândurilor şi emoţiilor lor. Abilitatea noastră de a înţelege starea mentală a unei alte persoane este puternic corelată cu ataşamentul securizant pe care l-am avut faţă de persoana de îngrijire primară în copilăria timpurie. Un studiu important (cu privire la teoria ataşamentului) a analizat măsura în care, în cazul unei gravide, ataşamentul acesteia din propria copilărie timpurie ar putea prezice dacă propriul ei bebeluş va avea sau nu un ataşament securizant. Rezultatul a fost următorul: cel mai semnificativ factor predictiv a provenit din faptul dacă mama a avut sau nu, în copilăria ei, capacitatea de a mentaliza cu privire la relaţia ei cu propriii părinţi, respectiv capacitatea de a se gândi la comportamentele, emoţiile şi stările de spirit ale părinţilor săi şi de a reflecta la acestea. S-a considerat că părinţii care sunt capabili de acest lucru au o funcţionare reflexivă ridicată (a se vedea subcapitolul următor).

Când „mentalizăm”, nu doar că ne asumăm faptul că ceilalţi au emoţii, ci şi înţelegem aceste emoţii şi răspundem la ele. Se consideră că abilitatea noastră de a mentaliza îşi are originea în relaţiile noastre timpurii şi în capacitatea persoanelor noastre de îngrijire primare de a reflecta în mod corect la gândurile şi la emoţiile noastre şi în special de a ne arăta, prin acţiunile şi cuvintele lor, că ne-au înţeles şi au putut interpreta stările noastre mentale. Când părinţii pot reflecta la stările mentale (gândurile şi emoţiile interne) ale copilului lor, copilul la rândul său devine capabil să-şi controleze propriile emoţii. Acest proces apare pentru că, atunci când părinţii „oglindesc” înspre copil (prin felul în care vorbesc cu el, se uită la el şi se comportă faţă de el) modul în care el se simte, copilul începe să înţeleagă şi, în cele din urmă, să-şi controleze propriile emoţii. În lipsa unui părinte care poate reflecta

acest lucru înspre copii, aceştia nu ştiu cum să înţeleagă ceea ce simt. Părintele îşi antrenează copilul să înveţe să se înţeleagă pe sine însuşi, cu emoţiile lui.

FUNCŢIONAREA REFLEXIVĂ (FR)

Funcţionarea reflexivă, un termen introdus tot de Peter Fonagy şi de colegii săi, se referă la modul în care acest concept se prezintă în acţiune. FI reprezintă capacitatea de a înţelege sau de a descrie atât propriul comportament, cât şi pe cel al unei alte persoane sub forma stărilor mentale şi a intenţiilor implicite. După cum am menţionat mai sus, o stare mentală descrie modul în care cineva gândeşte sau simte. Prin urmare, funcţionarea reflexivă a unei persoane s-ar evidenţia prin modul în care ea vorbeşte despre stările mentale şi emoţiile personale şi aparţinând celorlalţi. De exemplu, un copil ar putea spune: „Mama mea a fost foarte supărată când a văzut că nu mi-am făcut temele, pentru că îşi făcea griji că o să am probleme cu profesorul şi credea că sunt cam leneş”. Sau, un părinte ar putea spune: „Obişnuia să plângă tot timpul când era bebeluş și de aceea mă simţeam extrem de inadecvat ca părinte când nu-l puteam liniști, dar cred că era doar foarte frustrat”.

Când părinţii arată că pot să se gândească la mintea copilului lor în acest mod şi să răspundă cu sensibilitate, ei prezintă un nivel bun de funcţionare reflexivă. (Aceasta a fost numită şi conştientizarea maternă a altei minţi, a se vedea subcapitolul următor.) Funcţionarea reflexivă este, de asemenea, corelată cu ataşamentul sigur.

CONŞTIENTIZAREA MINŢII CELUILALT

Elizabeth Meins (7) a studiat importanţa *modului* în care mamele şi alte persoane de îngrijire vorbesc cu copiii şi felul în care se utilizează limbajul în general în familie. Ea a descoperit că, atunci când se vorbeşte cu copiii şi despre ei într-un mod conştient de mintea lor, acest aspect este mai important decât ataşamentul securizant în sine pentru predicţia viitoarei abilităţi a copilului de a înţelege perspectiva celuilalt. Conceptul de *conştientizare a minţii*

celuilalt poate fi văzut la lucru în cadrul familiei atunci când părinţii (studiile s-au concentrat mai ales asupra mamelor) vorbesc cu copiii lor despre ce cred ei că s-ar putea petrece în mintea copiilor lor. Meins a arătat că, atunci când mamele vorbesc firesc cu copiii lor despre gândurile şi emoţiile pe care le au aceşti copii – despre stările lor mentale –, acest lucru constituie un bun factor predictiv pentru înţelegerea ulterioară de către copil a gândurilor, emoţiilor, aspiraţiilor şi dorinţelor altor persoane. Şi, cel mai important, *acurateţea* descrierii a ceea ce cred mamele că se petrece în mintea copiilor lor constituie un factor predictiv pentru cât de capabili vor fi copiii lor să se înţeleagă pe ei înşişi şi pe ceilalţi.

TEORIA MINŢII (TM)

În 1978, doi eminenţi psihologi americani, David Premack şi Guy Woodruff (8), au dezvoltat conceptul cunoscut drept „Teoria Minţii" Faptul de a avea o „teorie a minţii" îi permite unei persoane să admită că ceilalţi au gânduri, dorinţe şi intenţii care pot fi diferite de ale sale şi că aceste stări mentale pot prezice sau explica acţiunile celuilalt. Această abilitate ne permite să înţelegem că stările mentale pot constitui cauza comportamentului altor persoane şi, prin urmare, să înţelegem mult mai bine alte persoane şi motivaţiile acestora. Se consideră că, în cazul copiilor care se dezvoltă normal, aceştia îşi formează o Teorie a Minţii în intervalul dintre trei ani şi jumătate şi patru ani. Însă există semne mult mai devreme, începând cu copilăria foarte timpurie, că bebeluşii pot recunoaşte faptul că alte persoane au o minte intenţională care este separată de a lor. Numeroase dintre studiile cu privire la TM s-au concentrat asupra copiilor care suferă de autism şi asupra incapacităţii lor de a dezvolta această abilitate, ceea ce le afectează semnificativ relaţiile cu alte persoane, deoarece aceasta înseamnă că nu sunt capabili să înţeleagă cum se văd lucrurile din perspectiva celuilalt, aspect important în ce priveşte relaţiile de prietenie şi, în general, raportarea la ceilalţi. Studierea Teoriei Minţii la

copii a condus la concluzia că aceasta este corelată cu competenţa socială a copilului. Studiile arată că abilităţile TM la copii sunt corelate cu nivelul lor de competenţă socială, de empatie şi cu abilitatea lor de a se pune în locul celuilalt, ultimele două constituind componente-cheie în relaţiile sociale ale copiilor. Abilităţile TM sunt, de asemenea, corelate cu nivelul de siguranţă al ataşamentului unui copil (9).

Pe lângă aceste teorii şi cercetări, ne-am inspirat, de asemenea, dintr-un tip de intervenţie terapeutică bazată în special pe teoria ataşamentului, dar având un set de principii proprii, pe care le-am considerat utile în alcătuirea cărţii de faţă.

GHIDAJUL BAZAT PE ÎNREGISTRAREA VIDEO A INTERACŢIUNII (VIDEO INTERACTION GUIDANCE – VIG)

Dezvoltată iniţial de Harrie Biemans (10) (1990) în Olanda şi adusă apoi în Scoţia de Colwyn Trevarthan şi aprofundată de Hillary Kennedy, VIG reprezintă o metodă a cărei eficacitate a fost demonstrată de studii empirice şi care foloseşte interacţiunile video pentru a spori ceea ce este cunoscut drept „acordajul" dintre părinte şi copil. Această practică a fost dezvoltată iniţial pornind de la Formarea Video la Domiciliu (FVD) din Olanda şi pe baza lucrării lui Trevarthan asupra a ceea ce el a numit „momentele de vitalitate" dintre părinţi şi copiii lor mici. Trevarthan (11) a observat că între părinte şi copilul mic are loc un „dans comunicativ"; el a sesizat modul în care părinteleâşi urma copilul, iar copilul îşi urma părintele, într-un fel de dans ritmat, în care părintele şi copilul din cadrul acestui parteneriat creau amândoi un „spaţiu în mintea lor" pentru a-l găzdui pe celălalt. Prin acest proces, cercetătorul scoţian se referă la faptul că părintele şi copilul încep să se vadă unul în relaţie cu celălalt. Când un copil are ceea ce se numeşte „iniţiativă" (care poate fi ceva la fel de simplu precum a zâmbi către părinte sau a ridica o jucărie pentru ca părintele să o vadă), iar părintele o

„acceptă” (ceea ce poate consta în a răspunde printr-un zâmbet sau printr-un comentariu adresat copilului că are o jucărie simpatică în mână), se stabileşte un „ciclu de confirmări” prin care părintele şi copilul intră în conexiune unul cu celălalt, fapt ce implică împărtăşirea de sentimente pozitive. Acest lucru are un efect foarte puternic asupra copilului şi asupra relaţiei cu părintele. De exemplu, când părintele observă plăcerea pe care o resimte copilul atunci când îi arată jucăria, iar el, părintele, îşi exprimă interesul faţă de faptul că acesta i-o arată, adultul îi dovedeşte copilului că îi acordă atenţie lui, precum şi gândurilor şi emoţiilor sale. Acest lucru sporeşte sentimentul de a fi în acordaj şi strânge legătura dintre părinte şi copil, iar unde e posibil să fi existat anterior tensiune, aceasta este diminuată rapid prin acest acordaj. Când părintele nu observă „iniţiativa” copilului, iar copilul nu sesizează când e rândul părintelui (de exemplu, când părintele nu observă o invitaţie din partea copilului de a interacţiona), este iniţiat un „ciclu de infirmări”, declanşat rapid şi frecvent în familiile în care este prezent stresul. VIG îi încurajează pe părinţi să acorde atenţie interacţiunilor şi, prin urmărirea de înregistrări cu momentele pozitive pe care le-au trăit cu copilul lor, îi învaţă cum să interacţioneze mai bine cu aceştia. Odată ce părinţii încep să acorde mai multă atenţie copilului, ei pot să construiască interacţiuni mai bine acordate – prin care părintele şi copilul reuşesc să se asculte cu adevărat şi să-şi răspundă prin confirmări oferite pe rând. Acest lucru poate avea un impact profund asupra relaţiei dintre ei, părinţii învăţând să detensioneze interacţiunile dificile. Părinţii sunt încurajaţi să observe cum un anumit set de comportamente poate ajuta la acordajului cu copilul lor. Prin aceste comportamente se numără: a manifesta interes faţă de copil, de exemplu, întorcându-ne cu faţa înspre el; a-i acorda timp şi spaţiu (de exemplu, nu ne grăbim să intervenim sau să-i spunem copilului ce să facă); a ne întreba cu voce tare ce face, ce gândeşte şi ce simte

copilul nostru; a căuta iniţiativele copilului; a ne referi pozitiv la ceea ce vedem, auzim, gândim şi simţim în legătură cu copilul nostru ş.a.m.d. Folosirea principiilor VIG împreună cu teoriile mentalizării pot contribui la formarea unui plan activ de abordare a relaţiei cu copilul vostru pornind de la faptul că observaţi ce se petrece în interior.

Scopul pe care ni l-am propus prin această carte este ca, inspirându-ne din toate aceste teorii, să vă propunem o metodă de parentaj pe care să o puteţi testa singuri împreună cu copiii voştri. Putem verifica dacă am procedat corect în aplicarea acestor teorii, observând schimbările din relaţia cu copilul nostru şi din comportamentul său şi întrebându-ne dacă reuşim să înţelegem mai bine povestea interioară a copilului nostru, practicând un parentaj mai reflexiv.

Originile Parentajului Reflexiv în acest capitol, examinăm mai atent principalele idei care stau la baza Parentajului Reflexiv şi cât de importante sunt acestea pentru ca voi şi bebeluşul vostru să vă bucuraţi de o relaţie pozitivă şi armonioasă. Explicăm pe scurt cercetările care au condus la ideile pe care vi le propunem în această carte, pentru a vă ajuta să înţelegeţi fundamentul acestei abordări. Parentajul Reflexiv aduce multe beneficii copiilor. Pornind de la ataşamentul securizant, Parentajul Reflexiv conduce la copii mai fericiţi, mai siguri pe sine, mai competenţi, mai rezilienţi şi care sunt mai capabili să înţeleagă gândurile şi emoţiile celorlalte persoane (1).

Restul cărţii vă va învăţa pas cu pas tehnicile de care aveţi nevoie pentru a deveni părinţi mai reflexivi, sporind abilităţile de care aveţi nevoie în acest scop şi analizând zonele problematice unde poate fi mai dificil pentru voi să vedeţi lucrurile din punctul de vedere al copilului vostru. Vă vom oferi mai multe instrumente şi strategii şi vă vom prezenta conceptul de „Aplicaţie Parentală”, un ghid al calităţilor esenţiale pentru un Parentaj cu adevărat Reflexiv, ghid pe care îl vom explica în Capitolul 4, la care

puteţi apela atunci când nu mai reuşiţi să gestionaţi relaţia cu copilul vostru sau când vi se pare că aţi încercat fără succes absolut totul pentru a gestiona un comportament dificil şi aveţi nevoie de o nouă abordare. Mai întâi însă, haideţi să vedem de unde provin ideile pe care se bazează Parentajul Reflexiv şi ce înseamnă această abordare care va fi extrem de utilă nu doar pentru dezvoltarea bebeluşului sau copilului mic, ci şi pentru relaţia voastră cu acesta.

Cercetările asupra sugarilor şi copiilor arată că oamenii dispun de motivaţia de a înţelege ce înseamnă acţiunile celorlalţi oameni şi se pare că această motivaţie este prezentă încă din primele zile de viaţă. Din minutul în care bebeluşii se nasc, ei posedă instinctul natural de a relaţiona cu persoana lor principală de îngrijire; sunt programaţi, dacă vreţi, să interacţioneze. Şi mai important este faptul că sugarii sunt extrem de sensibili la adulţii care le acordă atenţie şi se comportă în concordanţă cu stările lor emoţionale – ei caută să interacţioneze cu adulţii într-un mod care le oglindeşte ce simt şi ce fac. Când răspundeţi bebeluşului vostru în acest mod receptiv, el este foarte capabil să-şi menţină atenţia concentrată, astfel încât să poată interacţiona cu voi. Sugarul poate lua atunci parte la o „conversaţie” ce se va desfăşura pe tot parcursul copilăriei sale timpurii şi care, dacă totul merge bine, continuă odată cu creşterea lui. Astfel mintea bebeluşului vostru începe să se formeze, să fie construită şi modelată în timp ce el interacţionează cu voi în mod intenţionat.

Bebeluşul depinde total de voi din clipa în care se naşte… pentru a fi hrănit, schimbat, ţinut la căldură, protejat, atins şi făcut să se simtă în siguranţă. Relaţia sa cu voi este incredibil de importantă, deoarece, prin această legătură şi prin modul în care îi răspundeţi bebeluşului, îl puteţi ajuta să-şi dezvolte abilităţile necesare pentru a depăşi dificultăţile de pe tot parcursul copilăriei, adolescenţei şi maturităţii sale. Gândiţi-vă la relaţia cu copilul vostru ca la o oportunitate pentru el de a

se antrena pentru viaţă, împreună cu voi, el poate practica şi experimenta ce înseamnă să te afli într-o relaţie, iar acest antrenament îl pregăteşte pentru interacţiunea cu lumea alcătuită şi din alţi oameni decât membrii familiei sale. Faptul că îl învăţaţi despre cum funcţionează alţi oameni, prin interacţiunile zilnice cu el, va fi una dintre cele mai importante lecţii din viaţa sa. Prin relaţia cu micul vostru copil, îl puteţi ajuta să se dezvolte emoţional, acordând un interes special modului în care acesta gândeşte, simte şi motivelor pentru care face anumite lucruri. Discutând despre aceste aspecte cu el, îl veţi ajuta să înveţe despre el însuşi şi despre cum interacţionează oamenii cu el. Cu cât veţi învăţa să vă gândiţi mai mult la relaţia cu copilul vostru şi să-l ajutaţi să-şi înţeleagă atât propriile emoţii, cât şi pe ale voastre, cu atât relaţia voastră va fi mai reuşită.

Haideţi să vedem, pentru început, cum învaţă bebeluşii să interacţioneze cu lumea din jurul lor şi mai ales cu părinţii lor. Pentru sugarul vostru, acest „program de antrenament” alături de voi, părinţii săi, care îl pregăteşte pentru relaţiile ce vor urma pe tot parcursul vieţii sale, începe devreme – de fapt, începe imediat ce se naşte.

Când bebeluşul vostru vine pe lume, modul în care el arată, felul în care se comportă, modul în care interacţionează etc. vor fi fost deja influenţate de istoricul său genetic şi de temperamentul său. Există numeroase cercetări pe această temă. Dorim să enumerăm aceste influenţe şi să le explicăm pe scurt, dar ne vom concentra preponderent atenţia asupra relaţiei dintre voi din clipa în care el se naşte şi asupra contribuţiei fiecăruia dintre voi la această relaţie.

Există numeroşi factori care influenţează structura afectivă particulară cu care se nasc bebeluşii. Fiecare bebeluş are un temperament înnăscut, care interacţionează apoi cu experienţele pe care acesta le are cu persoanele şi evenimentele importante din lumea sa.

Dintre aceste experienţe, amintim: să fie consolat, să se simtă criticat, să primească atenţie sau să fie ignorat. Gândiţi-vă la temperament ca la tensiunea existentă într-o rachetă de tenis. Cu cât această tensiune este mai ridicată, cu atât racheta de tenis ar putea reacţiona mai puternic la o minge de tenis care vine în direcţia ei. Astfel unii bebeluşi reacţionează mai puternic la experienţele din mediul lor, oricare ar fi acestea.

Hormonii materni influenţează dezvoltarea bebeluşului în uter, iar emoţiile pe care le trăieşte o femeie în timpul sarcinii îi pot afecta hormonii, fapt ce poate avea un impact major asupra dezvoltării bebeluşului şi mai ales asupra dezvoltării creierului său. Cea mai evidentă corelaţie este cea dintre stresul mamei şi dezvoltarea uterină a bebeluşului. În special hormonul numit cortizol, eliberat în timpul situaţiilor stresante, prezintă o influenţă ridicată, iar studiile arată că, atunci când mamele sunt foarte stresate, bebeluşii tind să fie mai agitaţi şi mai iritabili imediat ce se nasc. Se crede că acest lucru se datorează impactului negativ al unei „supradoze” de cortizol în timpul sarcinii, ceea ce afectează creierul în dezvoltare al bebeluşului. Pe de altă parte, impactul afecţiunii şi iubirii după naştere are efecte pozitive profunde (2) şi îi ajută pe sugari să-şi dezvolte ceea ce este cunoscut de cercetători drept „creierul social” (3) (4). Ştim acum din studiile efectuate în domeniul neuroştiinţelor că bebeluşul are un creier în dezvoltare care e proiectat să fie modelat de mediul cu care vine în contact (5). În acest mod, creierul poate începe să înţeleagă gândurile, emoţiile şi intenţiile altor persoane. Această abilitate cunoscută drept „mentalizare” (6) este un termen la care ne vom referi destul de des pe parcursul acestei cărţi. În esenţă, mentalizarea se referă la capacitatea de a-ţi înţelege propriile acţiuni şi, de asemenea, acţiunile altor persoane, prin înţelegerea convingerilor, dorinţelor şi emoţiilor subiacente. Când lucrurile merg bine, bebeluşul vostru are nevoie de experienţa unei relaţii cu un părinte sensibil. Vă

vom ajuta pe parcursul acestei cărţi să înţelegeţi de ce abilitatea mentalizării nu este doar importantă, ci şi destul de simplu de aplicat în interacţiunile voastre cotidiene. Şi, probabil, deja o aplicaţi destul de des, fără să vă daţi măcar seama de asta.

Pot exista, de asemenea, factori de dezvoltare care să facă dificilă interacţiunea reflexivă şi sensibilă cu unii bebeluşi. Copiii născuţi orbi sau cu tulburări din spectrul autist le vor transmite, de exemplu, părinţilor lor un set diferit de semnale decât cei fără aceste probleme de dezvoltare şi, prin urmare, voi, ca părinţi, e posibil să aveţi un bebeluş care are nevoie de un nivel diferit de sensibilitate sau de nişte semnale diferite de la voi, pentru a spori apropierea şi siguranţa pe care le resimte în relaţia sa cu voi.

Parentajul Reflexiv vă ajută să vă protejaţi copiii de efectele negative ale unora dintre aceste influenţe timpurii. Numeroase studii atestă faptul că, atunci când bebeluşii au părinţi reflexivi, ei cresc dezvoltându-şi mijloacele de a fi capabili să-şi înţeleagă mai bine emoţiile, să deţină mai mult controlul asupra acestora (autoreglare) şi să-şi formeze abilităţile necesare pentru a stabili şi menţine relaţii interpersonale.

CUM ÎNVAŢĂ COPIII SĂ-ŞI GESTIONEZE EMOŢIILE J,!

Originile modului în care bebeluşul vostru învaţă cum să-şi gestioneze şi să-şi regleze emoţiile se regăsesc în primele săptămâni şi luni de interacţiune cu voi. Creierul bebeluşului îl determină să reacţioneze la ce se întâmplă înainte să înţeleagă ce înseamnă aceste emoţii şi experienţe. El se poate simţi cu uşurinţă copleşit de lucruri nefamiliare din mediul său, cum ar fi anumite mirosuri, zgomote sau separările de părinte. Să luăm exemplul bebeluşului Jack – el stă întins în pătuţul său, agitându-se şi mârâind. Se simte din ce în ce mai inconfortabil şi începe să plângă, în mintea şi în corpul lui, creierul şi sistemul său nervos încearcă să gestioneze acest sentiment

neplăcut. Înainte ca mama sa, Rachel, să vină la el, lui îi lipseşte orice punct de referinţă (la nivelul trăirii interioare) cu privire la ce se întâmplă în exterior. E ca şi cum emoţiile din interior se produc aproape accidental, fără să se ancoreze în vreun eveniment exterior. Prin urmare, ce l-ar ajuta pe Jack să gestioneze această emoţie? Din fericire, Jack se poate baza din plin pe o persoană din exterior care să-i gestioneze emoţiile, respectiv pe mama sa.

Dezvoltarea emoţională a bebeluşului vostru este un proces complex care depinde aproape în totalitate de voi, părinţii săi, şi de celelalte persoane apropiate lui. Din fericire, în cea mai mare parte din timp, veţi susţine în mod natural acest proces fără a vă da măcar seama de asta. Trebuie mai întâi să observaţi şi apoi să înţelegeţi stările emoţionale ale bebeluşului vostru (ce se petrece în interiorul minţii sale) şi apoi să corelaţi aceste emoţii în mintea voastră cu un eveniment sau cu o acţiune declanşatoare (ce se întâmplă în exteriorul minţii sale), cum ar fi, în cazul lui Jack, o senzaţie inconfortabilă produsă de un scutec ud. În practică, acest lucru ar putea fi la fel de banal ca următorul comentariu făcut de mama lui Jack, când el plânge, comentariu conştient de mintea celui mic şi care e menit să-l ajute să conecteze senzaţia de disconfort şi supărare cu scutecul lui ud: „Ah, mami trebuie să-ţi schimbe scutecul ud, nu-i aşa? Nu te simţi prea confortabil în el, ce zici?” Prin această simplă constatare, mama lui Jack îi spune că înţelege faptul că el are o minte care conţine gânduri şi emoţii separate de ale ei şi despre care poate să-i vorbească. De fiecare dată când asociaţi ceea ce simte bebeluşul cu o cauză din lumea fizică, el începe să înţeleagă că lucrurile sunt conectate între ele şi conlucrează. Când rostiţi cu voce tare ceea ce vi se pare că se petrece în mintea bebeluşului vostru, îl ajutaţi, de fapt, să se înţeleagă pe sine însuşi, pe voi şi lumea exterioară. Toate aceste lucruri pot fi realizate prin interacţiunile voastre cotidiene obişnuite.

Aţi observat momentele în care faceţi asta? încercaţi să vă puneţi următoarea întrebare: „Oare ce-i trece prin minte copilului meu în clipa asta?”

Acest tip de constatări care implică o conştientizare a minţii celuilalt pot fi comunicate direct copilului sau unui partener ori membru al familiei. Cercetările arată că, atunci când vă „acordaţi” la ceea ce gândeşte şi simte copilul – cu alte cuvinte, când sunteţi extrem de conştienţi de mintea celuilalt –, el va prezenta o probabilitate crescută de a avea un ataşament securizant, un limbaj şi nişte abilităţi de joc mai bune la vârsta de doi ani şi o mai bună înţelegere a gândurilor şi emoţiilor altor persoane la vârsta şcolară (7). Fiind conştienţi de mintea sugarului vostru, veţi scădea probabilitatea ca el să aibă probleme de comportament la vârsta preşcolară. Utilizarea unor enunţuri bazate pe conştientizarea minţii celuilalt îi va fi extrem de utilă copilului pentru a înţelege, mai departe, alte persoane, pentru a-şi gestiona propriile emoţii şi pentru a rămâne conectat cu voi.

Când faceţi aceste comentarii bazate pe conştientizarea minţii celuilalt, acordajul vostru la emoţia copilului va conduce la modificarea naturală a expresiei voastre faciale pentru a corespunde emoţiilor lui. Acest lucru este cunoscut drept „oglindire clară”. Bebeluşul vostru îşi va vedea emoţiile reflectate în expresiile voastre faciale sau le va sesiza în tonul vocii voastre.

Oglindire clară

Când bebeluşul vede expresiile voastre faciale ca răspuns la propriile lui emoţii, el poate începe să creeze legături şi să coreleze emoţiile, iar răspunsul vostru începe

să aibă o logică. În esenţă, chipul vostru îi spune copilului cum se simte el în interior. Astfel, el începe să înveţe cum se simte şi, în mod crucial, cum să-şi gestioneze emoţiile, astfel încât acestea să nu-l copleşească. Ce aveţi de făcut este, în esenţă, să răspundeţi emoţiilor lui într-un mod care să-i arate că puteţi atât să-i înţelegeţi emoţiile, cât şi să faceţi ceva în privinţa lor. De exemplu, mama lui Jack ar putea spune: „Lasă-mă să-ţi schimb scutecul ăsta ud cu unul uscat şi călduţ, în timp ce expresia ei facială să fie caldă şi liniştitoare”. Jack o vede pe mama sa ca pe un factor de reglare a emoţiilor sale. Cu alte cuvinte, prezenţa liniştitoare şi bine acordată a mamei sale este cea care îl ajută să-şi gestioneze starea de supărare, fapt care, în timp, odată ce va creşte, îl va învăţa că emoţiile pot fi gestionate. Crescând, copilul devine din ce în ce mai capabil să facă acest lucru singur, ca şi cum abilitatea respectivă i-ar fi fost transmisă de către mama sa. Dacă v-a afectat ceva legat de propria voastră existenţă, iar bebeluşul e supărat şi plânge, s-ar putea să fie nevoie de un efort suplimentar pentru a vă armoniza tonul şi expresia facială cu ceea ce simte bebeluşul, astfel încât e posibil să aduceţi propria voastră stare de spirit (complet separată de a lui) în cadrul acestei interacţiuni. Acest lucru este perfect de înţeles şi firesc, dar de obicei, în acest caz, va fi nevoie de mai mult timp pentru ca bebeluşul să-şi regleze emoţiile, deoarece are nevoie de ajutorul vostru pentru a face asta. În această situaţie, cel mai bine ar fi să vă acordaţi câteva minute pentru a vă gestiona propriile emoţii şi pentru a atinge o stare de spirit mai bună, încât să puteţi fi reflexivi în raport cu ce simte bebeluşul vostru.

Pe măsură ce bebeluşul vostru creşte şi se transformă într-un copilaş plin de viaţă de 2 – 3 ani şi mai apoi într-un copil din ce în ce mai independent, vă va fi în continuare de folos să fiţi atenţi la gândurile sau emoţiile lui. Parentajul Reflexiv – dezvoltarea unei conştientizări mai accentuate a propriilor voastre emoţii şi apoi reflectarea la ceea ce se petrece în interiorul minţii

copilului vostru – s-a dovedit a avea o influenţă hotărâtoare asupra dezvoltării emoţionale a copiilor. Cu cât puteţi fi mai des reflexivi în interacţiunile cu copilul vostru, cu atât îl veţi ajuta să-şi înţeleagă mai bine propriile emoţii. Copiii nu vor renunţa la un comportament dificil doar din proprie iniţiativă; ei au nevoie ca voi să le arătaţi cum să se confrunte cu acele emoţii care stau în spatele comportamentului inadecvat. E posibil să descoperiri că, pe parcursul copilăriei sale, copilul va avea mai multă nevoie de ajutorul vostru odată ce emoţiile sale legate de evenimentele din viaţa lui vor deveni mai puternice. Comportamentul dificil reprezintă o parte naturală a copilăriei, exact ca dezvoltarea fizică. În cazul în care copiii nu primesc acest tip de ajutor de la voi, emoţiile lor vor fi amplificate excesiv, în vreme ce ei vor face eforturi şi mai mari ca să obţină un răspuns de la voi.

BEBELUŞII DISPUN DE ABILITATEA DE A RELAŢIONA CU CEILALŢI?

J J

Matt, fostul partener al lui Rachel, se afla la locul de joacă împreună cu fiul său în vârstă de 9 luni, Jack, şi discuta în contradictoriu cu alţi doi taţi în legătură cu părerile lor despre primul an din viaţa copiilor lor şi despre cât de interesantă e această perioadă. Unul din părinţi era de părere că a fi tată de sugar e cam plictisitor, deoarece bebeluşii nu par să facă mare lucru, dar că apoi, după aproximativ un an, lucrurile se îmbunătăţesc semnificativ. Altuia i se părea fascinant primul an, chiar dacă puţin înfricoşător. Experienţa de a avea un bebeluş poate fi enorm de diferită pentru mame faţă de taţi şi, în timp ce scriem această carte ca psihologi de sex opus, unul fiind tată şi celălalt mamă, sperăm să putem să vă redăm aceste experienţe diferite pe parcursul volumului de faţă. Prin urmare, fie că sunteţi taţi sau mame, există ceva în plus legat de bebeluşi şi de modul în care relaţionăm cu ei care ar putea face această experienţă mult mai interesantă atât pentru părinte, cât şi pentru bebeluş?

Cum v-aţi simţit când s-a născut bebeluşul vostru? Când v-aţi uitat la el, ce v-aţi imaginat că se petrece în mintea lui? V-aţi gândit cumva la asta? Şi ce se petrecea în mintea voastră? Ce v-aţi imaginat că era el capabil să facă? Aţi avut eventual impresia că aţi fi putut avea o influenţă directă asupra lucrurilor pe care le făcea? Vă mai amintiţi cum a venit pe lume copilul vostru, privind uimit la haosul de lumini, zgomote şi mirosuri şi apoi uitându-se la voi? Bebeluşul v-a preferat pe voi, pe părinţii lui, şi a privilegiat mirosul vostru şi sunetul vocii voastre faţă de orice altceva sau de oricine altcineva – s-a născut cu dorinţa înnăscută de a interacţiona cu voi. Poate că v-aţi concentrat atât de mult să menţineţi această mică persoană în viaţă, încât practic nu v-aţi întrebat deloc ce se petrece, de fapt, în interiorul său.

Cum este oare să fii un nou-născut, o persoană micuţă, complet neştiutoare în privinţa lumii? E uşor de presupus că un bebeluş e incapabil să înţeleagă ceva fie că e din interiorul minţii lui, fie din lumea exterioară; că bebeluşii vin pe lume ca o tabula rasa. Într-adevăr, până la începutul secolului XX, mulţi cercetători erau convinşi de acest lucru: că bebeluşii nu aveau nici conştiinţa propriei persoane, nici a celor din jurul lor. Gândindu-vă la acele prime zile şi săptămâni din viaţa bebeluşului vostru, la ce eraţi atenţi? Vă întrebaţi ce se petrecea în interiorul său, ce fel de persoană urma să fie? Sau vă asiguraţi că avea temperatura potrivită în cameră pe timpul nopţii, că nu făcea iritaţie de scutec şi că se hrănea cum trebuie?

Uneori pare că această viziune a abilităţilor limitate ale sugarului mai circulă şi astăzi, unele cărţi pentru părinţi concentrându-se doar asupra programelor pentru gestionarea rutinei de hrănire, somn şi toaletaj, şi nu asupra relaţiei dintre părinte şi copil. Deşi acestea sunt importante şi esenţiale pentru supravieţuirea bebeluşului, noi credem că este, de asemenea, util şi de maximă importanţă să începeţi să vă gândiţi încă de când bebeluşul este la o vârstă fragedă la ce altceva e posibil să se

petreacă în mintea lui. Poate fi dificil să vă concentraţi asupra acestui lucru, deoarece e de înţeles că sunteţi preocupaţi de cum să menţineţi această nouă viaţă hrănită, încălzită şi, cel mai important, în viaţă. Însă, în acest mod, veţi fi mai capabili să gestionaţi ulterior comportamentele dificile şi să depăşiţi dificultăţile din relaţia cu copilul vostru. Conform cercetărilor, un mod excelent de a-l ajuta pe bebeluş atât să se gândească la emoţiile sale, cât şi să le gestioneze constă în a începe să vă gândiţi la ce se petrece în interiorul său şi, mai ales, de a-i arăta acest lucru prin interacţiunile voastre cu el.

Schimbarea curentului de gândire a început în anii ’70, când specialiştii în psihologia dezvoltării copilului, precum Trevarthen (8), au petrecut mult timp observându-i pe copiii mici şi pe părinţii lor. Urmărindu-i pe bebeluşi, el a descoperit că, atunci când aceştia se simţeau liniştiţi şi în largul lor, păreau să se mişte cu un scop, ca şi cum un bebeluş ar şti într-o anumită măsură ce vrea să facă înainte de a face. Cercetarea a arătat că bebeluşii nu dădeau mereu din mâini şi din picioare şi nu se mişcau sau nu scoteau sunete fără a fi conştienţi de părinţii lor, ci adesea se mişcau şi emiteau sunete în cadrul interacţiunii cu îngrijitorii. Cercetările efectuate pe nou-născuţi (9) au arătat că, la doar câteva ore de la naştere, ei îşi puteau mişca degetele de la mâini când vedeau că alte persoane făceau acest lucru. De asemenea, bebeluşii îşi sporeau cu timpul capacitatea de a imita mişcările, manifestându-şi potenţialul de a învăţa şi de a-şi îmbunătăţi coordonarea acţiunilor. Concluzia este că, din clipa în care se nasc, bebeluşii au deja o puternică înclinaţie spre a se gândi la „celălalt” şi a interacţiona cu el. Iar cel mai important „celălalt” sunteţi chiar voi.

Bebeluşii dispun imediat de capacitatea de comunicare cu ceilalţi şi depun un mare efort să comunice. Şi, odată ce se dezvoltă, sugarul devine foarte interesat să experimenteze modul în care îl văd ceilalţi. Gândiţi-vă la un copil de 9 luni ce ridică o jucărie pentru ca să o vadă

ceilalţi. Pentru un bebeluş, e distractiv să descopere lucruri noi, dar devine şi mai distractiv când află că poţi să împărtăşeşti aceste lucruri cu alte persoane care se pot bucura să ia parte la distracţia ta. Pentru bebeluşul vostru, obiectele în sine devin mult mai interesante când vede că o altă persoană e interesată de ele. Acest lucru e demn de reţinut pentru mai târziu, deoarece veţi vedea că, în joaca voastră cu sugarul şi, mai apoi, cu micul copil, faptul că vă manifestaţi interesul faţă de ceva asupra căruia el se concentrează va face acel lucru mai atrăgător şi mai interesant pentru el. Acesta poate fi un instrument foarte util de care poate nici nu v-aţi dat seama că dispuneţi. Sau imaginaţi-vă că sunteţi la casa de marcat dintr-un supermarket, iar un bebeluş aflat într-un cărucior din fata voastră se uită la voi cu ochii mari şi zâmbeşte – cel mai probabil veţi lărgi şi voi ochii şi veţi zâmbi la el în mod instinctiv. Bebeluşii caută în mod automat comunicarea pozitivă, expresivă a altor persoane şi răspund la aceasta. De asemenea, bebeluşii îi pot atrage pe adulţii interesaţi şi atenţi într-un tipar de interacţiune şi conversaţie care se amplifică de-a lungul săptămânilor şi lunilor într-un mod aproape ritualic. Gândiţi-vă la cât de expresiv este chipul unui bebeluş. Când vă bucuraţi de expresiile şi mişcările bebeluşului vostru, precum încruntările, ţuguiatul buzelor, grimasele sau arcuirea sprâncenelor, întoarcerea capului sau datul din picioare, îl motivaţi să repete aceste acţiuni. Bebeluşul vostru învaţă că, prin folosirea expresiilor şi acţiunilor, declanşează un răspuns la adulţii din jurul lui şi, prin urmare, când reacţionaţi în acest mod, îl ajutaţi pe bebeluşul vostru să se angajeze în comunicare. Sugarii încep să anticipeze răspunsurile părinţilor lor şi să se bucure de acestea şi, mai ales, învaţă că pot să aibă un efect asupra altor persoane.

Aţi spus vreodată unui prieten sau unei rude care interacţionează cu bebeluşul vostru: „E tare interesat de tine” sau „îi place când faci asta”? în caz afirmativ, aţi ghicit în mod corect că bebeluşul vostru are o minte

proprie şi a început deja să ştie ce îi place şi ce nu-i place. Probabil că deja aţi observat că este interesat să interacţioneze cu alte persoane. Un bebeluş nu este doar o persoană căreia trebuie să-i fie satisfăcute nevoile fizice şi care e bine să aibă parte de consecvenţă şi rutine. El are, de asemenea, nevoie ca voi să interacţionaţi cu el şi să iniţiaţi o relaţie cu el. Acest lucru poate părea de la sine înţeles, dar e surprinzător cât de mulţi dintre noi ne lăsăm atât de prinşi de preocuparea cotidiană faţă de nevoile corporale ale bebeluşului nostru, încât uităm să ne facem timp pentru a observa ce se petrece, de fapt, în mintea lui.

SUGARII AU PREFERINŢE LEGATE DE PERSOANELE CU CARE INTERACŢIONEAZĂ 9

Deşi bebeluşul este interesat de oameni în general, el este mult mai interesat de interacţiunea cu persoanele care manifestă un interes similar cu al lor. Bebeluşii răspund în mod natural mai bine la persoanele care sunt receptive faţă de ei. Le place când oamenii stabilesc un bun contact vizual, când îşi ridică sprâncenele spre ei într-un mod expresiv, când aşteaptă un răspuns de la ei înainte de a reacţiona şi când pot să se armonizeze la ce simt ei prin tonul vocii şi expresiile faciale. Bebeluşii îi adoră pe oamenii care le arată aceste semne de interes – verbale şi nonverbale; chipurile expresive şi atente sunt în mod instantaneu mai atrăgătoare şi mai captivante pentru un bebeluş decât cele inexpresive sau ostile. Acelaşi lucru este valabil şi pentru adulţi. Un agent de vânzări are şanse mult mai bune să ne vândă ceva dacă depune efortul de a intra în contact cu noi şi de a înţelege ceea ce dorim. Însă discursul vânzătorului nu poate fi excesiv – el trebuie să corespundă emoţiilor şi intenţiilor noastre din acel moment; un agent de vânzări prea entuziast este aproape la fel de rău ca unul neinteresat. Cercetătorii (10) au arătat că micuţii în vârstă de 14 luni prezintă o probabilitate mult mai mare de a ridica un obiect faţă de care cercetătorul şi-a manifestat interesul şi de a-l da acestuia dacă el şi-a petrecut iniţial un timp stabilind

contactul cu ei. Sugarii păreau să fie mai motivaţi să apuce obiectul preferat de adult (mai degrabă decât un alt obiect), dacă adultul cu care interacţionau intra autentic în contact cu ei şi stabilea un dialog. Când bebeluşii simt că „ai văzut şi ai înţeles cum e să fii eu”, sunt mai capabili să înveţe despre lume şi să o exploreze. Se simt ascultaţi, ceea ce le clădeşte încrederea.

TE PLICTISESC? CUM SĂ RĂMÂN CU MINTEA LA TINE

Dacă aportul bebeluşilor în relaţia cu voi constă într-un anumit set de abilităţi, care credeţi că e aportul vostru? într-o lume ideală, interacţiunea cu copiii noştri ar fi similară unei improvizaţii între doi muzicieni. Improvizaţia s-ar baza pe ceea ce se întâmplă în momentul respectiv, la fel cum nişte muzicieni îşi răspund unul celuilalt fără a fi încorsetaţi de partituri sau de tipare muzicale învechite. În timp, există speranţa că se va naşte o melodie frumoasă şi că muzicienii vor fi în sincron unul cu celălalt. În parentajul nostru, este vorba despre felul în care noi reacţionăm imediat la ideile copiilor noştri, iar ei la ale noastre, fără a fi împiedicaţi de alte influenţe. Acest lucru ne permite să fim complet atenţi la ceea ce fac sau spun copiii noştri, aşa încât să ne lăsăm conduşi de ei. Acesta este cu siguranţă un aspect al Parentajului Reflexiv, dar care nu are loc însă mereu în interacţiunile noastre.

V-aţi aflat vreodată în compania cuiva care v-a făcut să vă simţiţi ca şi cum nu aţi fi suficient de interesanţi pentru acea persoană? Discutaţi despre ceva ce vi s-a întâmplat, relatându-i acelei persoane ceva ce vi se pare a fi o istorioară amuzantă despre un prieten şi observaţi că pare distrasă, se uită la ceas să vadă cât e ora şi apoi poate chiar începe să trimită cuiva un mesaj pe mobil. Cum vă face asta să vă simţiţi? Vă determină să vă daţi mai mult silinţa să-i atrageri atenţia? încercaţi să spuneţi încă o istorioară amuzantă? începeţi să vă agitaţi şi să deveniri mai dramatic? Sau vă vine să vă retrageri? Vă simţiţi puţin nelalocul vostru şi rămâneri tăcuţi, luând hotărârea ca

data viitoare să nu vă mai obosiţi să ieşiri seara în oraş, deoarece vă e mai bine singur decât să vă confruntaţi cu o asemenea lipsă de interes? începeţi să vă întrebaţi dacă nu cumva sunteţi un pic plictisitor? Acum imaginaţi-vă că sunteţi un bebeluş sau un copil şi vi se pare că sunteţi neinteresanţi pentru mama sau tatăl vostru. E posibil să apelaţi la una sau la toate strategiile de atragere a atenţiei descrise mai devreme sau poate, pur şi simplu, vă retrageţi.

Să reluăm scena în care vă relaxaţi seara în oraş cu prietenul vostru. De astă dată simţiţi că persoana de lângă voi este interesată de ce aveţi de zis şi de ce anume trăiri în acele clipe, aşa că vă acordă atenţia sa totală atât prin expresia facială, cât şi prin modul în care pune întrebări şi vă ascultă. Imediat vă simţiţi nu doar mai apropiaţi de această persoană, dar şi, într-o anumită măsură, mai bine în propria piele, iar conversaţia curge de la sine. Acelaşi lucru este valabil şi pentru copii, deoarece, atunci când persoana de care sunt cei mai apropiaţi le ascultă vorbele şi emoţiile şi apoi le răspunde într-un mod care le confirmă sentimentele, copiii se simt interesanţi şi valoroşi. Iar când sugarul sau copilaşul vostru simte că sunteţi acolo doar pentru el şi că sunteţi interesaţi de gândurile şi emoţiile lui, manifestă o disponibilitate totală de a învăţa nu doar despre propria lui minte, ci şi despre a voastră. La fel cum voi petreceri o seară mai plăcută cu prietenii dacă ei vă acordă atenţie şi îşi arată interesul faţă de voi, tot aşa şi un bebeluş se simte valorizat dacă îi arătaţi că vederi ceva valoros în el.

Trebuie să subliniem aici diferenţa dintre cineva care este faţă în faţă cu voi, dar nu pare interesat de trăirile voastre (şi poate că nici nu e conştient de existenţa minţii voastre), respectiv cineva care nu doar că percepe procesul vostru mental, dar poate şi să răspundă adecvat emoţiilor voastre şi să se arate curios în legătură cu modul în care funcţionează mintea voastră.

Imaginaţi-vă acum că Rachel aşteaptă în ploaie în

staţia de autobuz împreună cu bebeluşul Jack. Există mai multe modalităţi de a gestiona această situaţie cotidiană obişnuită, dar diferenţele subtile dintre ele pot influenţa fundamental modul în care se vor simţi Rachel şi Jack până când ajung acasă. Dacă Rachel poate interacţiona cu Jack într-un mod în care să-l atragă, fiind interesată de el şi arătându-i totodată lumea din jurul lui, experienţa va fi aproape cu siguranţă diferită atât pentru bebeluş, cât şi pentru părinte. De exemplu, imaginaţi-vă că Rachel se strâmbă sau începe să fie interesată de picăturile de ploaie, zâmbind în timp ce acestea îi cad pe mână şi arătându-i mâna udă lui Jack, aşa încât timpul să treacă mai repede. Jack se poate implica şi el, mai ales dacă vede figura expresivă a mamei care îşi manifestă propriul interes; probabil că va răspunde cu interes şi entuziasm. Însă, dacă Rachel se simte puţin plictisită, e uşor preocupată de nişte probleme financiare şi de fostul ei soţ şi îşi manifestă doar iritarea pentru că trebuie să aştepte autobuzul în ploaie, atunci e posibil să nici nu-i treacă prin minte să interacţioneze cu Jack. Rachel îşi pierde răbdarea, pentru că autobuzul nu mai ajunge, şi-l ignoră pe Jack; Jack începe să se plictisească şi devine frustrat de lipsa de interacţiune şi atenţie şi începe să plângă. Şi părintele, şi bebeluşul se urcă în autobuz iritaţi şi mai puţin dispuşi să interacţioneze unul cu altul şi, în cel mai rău caz, drumul spre casă implică un bebeluş care urlă într-un autobuz plin de oameni şi o mămică foarte iritată sau furioasă. E important de observat că, uneori, un alt fel de comportament poate părea imposibil şi, la început, va trebui să depuneţi un efort conştient pentru asta. Acest exemplu ne arată cum comportamentul şi stările emoţionale ale părintelui afectează comportamentul şi stările emoţionale ale copilului şi viceversa.

CARE E APORTUL VOSTRU ÎN RELAŢIE?

Trecând în revistă interacţiunile voastre cu copilul, probabil că de multe ori nu v-aţi comportat exact cum credeţi că ar fi trebuit. Poate mai târziu aţi avut un

sentiment de ruşine sau de dezamăgire cu privire la comportamentul vostru. Poate v-aţi lăsat atraşi într-o interacţiune şi aţi dat un răspuns care părea exagerat sau negativ. De exemplu, o întrebare simplă a copilului vă face să ripostaţi şi să vă simţiţi extrem de iritaţi. V-aţi întrebat vreodată de ce se întâmplă asta? Există numeroşi factori care interferează cu modul cum răspundem şi reacţionăm la copiii noştri, dar doi dintre ei în special ne influenţează şi ne împiedică să ne bucurăm de o improvizaţie liberă, dezinhibată cu copiii noştri, mare parte din timp. Aceşti factori sunt impactul parentajului primit în copilărie şi influenţa emoţiilor puternice în relaţionarea cu copilul.

INFLUENŢA PARENTAJULUI PE CARE L-AŢI PRIMIT

Fiecare om vede lucrurile diferit. Am putea reacţiona la anumite situaţii mai intens ca la altele, pe când unele lucruri e posibil să nici nu le observăm. De exemplu, Karen a intrat într-un magazin ca să cumpere ceva şi l-a auzit pe vânzător cum ofta după ce ea i-a pus o întrebare. Karen a avut o reacţie extremă, percepând oftatul său ca pe o jignire şi gândindu-se că vânzătorul o trata nerespectuos, aşa că a ţipat la el şi a plecat din magazin. În aceeaşi situaţie, e posibil ca unele persoane să nu fi sesizat suspinul, în timp ce altele să fi presupus că acesta se datora în realitate faptului că vânzătorul avusese o zi lungă şi grea la muncă, fără să aibă nimic de-a face cu ele. Însă, dacă am afla mai multe despre Karen şi am înţelege că ea a avut parte de un parentaj critic şi dezaprobator, ne-ar fi mai uşor să înţelegem de ce ea a fost excesiv de iritată atunci când i s-a părut că este respinsă. Experienţele trecute pot avea o influenţă foarte puternică asupra prezentului. Acesta este un exemplu destul de forţat, dar aţi putea să vă gândiţi la exemple din propria voastră viaţă când e posibil să fi fost iritaţi de anumite critici şi să vă fi simţit foarte răniţi: poate la serviciu sau la şedinţa cu părinţii, vi s-a părut că ideile voastre nu au fost ascultate, iar acest lucru e posibil să fie legat de sentimentul de a fi fost preţuiţi prea puţin sau neauziţi în copilărie. E util să

fiţi conştienţi de aceste influenţe şi de faptul că noi toţi privim lumea şi relaţiile noastre printr-o lentilă diferită, în funcţie de influentele noastre din trecut.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru modul în care observăm şi interpretăm comportamentul copiilor noştri – cu toţii facem acest lucru diferit. Modul în care vedem şi interacţionăm cu copiii noştri e influenţat de experienţele noastre cu propriii noştri părinţi din copilăria noastră. Părinţii voştri şi mediul de acasă au fost tot ce aţi cunoscut în timpul celor mai vulnerabile şi impresionabile etape din viaţa voastră. Poate când plângeaţi atunci când eraţi mici sau când eraţi neliniştiţi în legătură cu mersul la şcoală, părinţii voştri au reacţionat într-un anume fel la asta. Modul în care aţi fost crescuţi în copilărie influenţează restul vieţii voastre. Chiar dacă nu sunteţi conştienţi de acest lucru, amprenta răspunsurilor propriilor voştri părinţi rămâne în mintea voastră, influenţându-vă parentajul. Şi modul cum faceţi faţă acestei influenţe ar putea fi mult mai important în gestionarea relaţiei cu propriul vostru copil decât vă daţi voi seama. Experienţele voastre timpurii formează viziunea voastră asupra lumii şi vă pot influenţa parentajul. Un studiu interesant (11) arată că, atunci când gravidele au fost întrebate în legătură cu propriile lor experienţe de parentaj din copilărie, a fost posibil ca, pe baza relatărilor lor, să se anticipeze tipul de relaţie pe care urmau să-l aibă cu viitorul lor copil. De exemplu, un părinte care se simţise în siguranţă urma să aibă un ataşament securizant cu copilul său. Demn de observat e că factorul important în corelarea stilului de parentaj trecut cu cel viitor nu consta neapărat din experienţele din copilăria timpurie ale părintelui, cât din faptul că vorbea despre acestea şi că reflecta asupra lor, relatând o poveste coerentă. Acest lucru este important pentru a înţelege cum puteţi deveni reflexivi în abordarea voastră curentă cu privire la parentaj. Următoarele două capitole se vor concentra asupra acestui aspect.

Dacă în propria voastră copilărie un părinte sau o

persoană de îngrijire a putut recunoaşte ce se petrecea în mintea voastră de bebeluş şi a comentat cu privire la acest lucru, atunci este foarte probabil că v-aţi simţit în siguranţă în această relaţie şi aţi avut experienţa de a fi înţeleşi. Poate vi se pare că e greu să ajungeţi la acest nivel de înţelegere cu copilul vostru, dar e, de fapt, destul de uşor, deoarece cea mai parte a comentariilor pot fi făcute în timpul celor mai banale interacţiuni cotidiene, ca, de exemplu, atunci când îi schimbaţi scutecul, îl hrăniţi sau îl pregătiţi de culcare. Acest lucru se poate desfăşura în felul următor: în timp ce vă aplecaţi să schimbaţi scutecul bebeluşului, aţi putea spune: „Oo, sărăcuţul de tine, te simţi un pic ud şi rece? Să te schimbe mămica într-un scutec curat şi confortabil?” Iar, în timp ce faceţi acest lucru, expresia voastră ar trebui să reflecte disconfortul bebeluşului şi apoi să se modifice pentru a-i oferi confort şi mângâiere. Prin urmare, faptul de a fi reflexivi întăreşte sentimentul de siguranţă, dar ce puteţi face dacă în propria voastră copilărie nu aţi avut parte de acest tip de ataşament, dar vă doriţi să-i oferiţi acest lucru acum bebeluşului vostru? Este oare posibil? Chiar dacă aţi avut parte de o experienţă cu adevărat dificilă în copilărie, vă vom arăta cum puteţi adopta o atitudine reflexivă şi cum puteţi dezvolta o relaţie mai securizantă cu bebeluşul.

E important să înţelegeţi că toate interacţiunile cu copilul vostru sunt „impresioniste”, adică voi mai degrabă interpretaţi şi explicaţi situaţiile decât să răspundeţi la ele în mod obiectiv, iar acest lucru nu constituie nicidecum o greşeală. Cu toţii facem aceasta în moduri diferite, care sunt însă cât se poate de reale pentru noi. Important este să vă gândiţi la cum puteţi separa propria voastră experienţă de ceea ce simţiţi acum în relaţia cu propriul vostru copil.

De exemplu, când Molly, fiica lui Karen în vârstă de 2 ani, a răspuns cu „nu” la cererea ei de a merge la culcare, Karen a trăit un puternic sentiment de respingere, ca urmare a istoriei ei personale de a fi fost respinsă frecvent

de propriii ei părinţi. În interacţiunea prezentă, reacţia ei s-a bazat pe sentimentul intens că şi propria ei fiică o respinge şi s-a simţit obligată să se retragă faţă de Molly la fel cum proceda faţă de propriii ei părinţi. În mod evident, dacă acest lucru ar continua în timp, pericolul ar fi ca reacţia negativă a lui Karen faţă de comportamentul fetei ei în vârstă de 2 ani să conducă la senzaţia acesteia de respingere şi de nesiguranţă şi poate la o nouă respingere de către mama ei, fiind declanşat astfel un ciclu negativ de respingeri.

Prin urmare, unul dintre paşii importanţi pentru a deveni nişte părinţi mai reflexivi faţă de propriul copil ar fi să recunoaşteţi rolul pe care propria voastră istorie îl joacă în această relaţie. În cazul în care Karen ar începe să separe propriile ei experienţe trecute din copilărie de scenariul prezent, ea ar fi mai capabilă să reflecteze la comportamentul copilului ei cu curiozitate şi interes. Poate ar fi, de asemenea, în stare să vadă reacţia lui Molly ca pe o etapă în dezvoltarea ei sau ca pe un semn al supărării că mama a ratat băiţa ei. Înţelegerea din partea lui Karen i-ar oferi fetiţei un sentiment de siguranţă şi ar permite dezvoltarea unei interacţiuni pozitive, odată ce fiica ei ar începe să o vadă ca pe cineva care poate comenta referitor la ce se întâmplă în mintea sa. Acesta este un alt exemplu de conştientizare a minţii celuilalt: abilitatea părinţilor de a vorbi despre ce cred că se petrece în mintea copilului lor. E interesant de notat că, atunci când părinţii pot comenta în mod adecvat referitor la ce cred că se petrece în mintea copilului lor, aceşti copii vor fi apoi capabili să înţeleagă mai bine alte persoane. Un exemplu de acest fel poate fi un răspuns din partea lui Karen de genul: „Cred că în seara asta te-ai cam supărat, fiindcă nu am ajuns la timp acasă ca să mă joc cu tine suficient înainte ca tu să mergi la culcare. Nu ţi se pare drept, nu-i aşa?”

INFLUENTA EMOŢIILOR PUTERNICE ATUNCI CÂND RELAŢIONAŢI

CU COPILUL VOSTRU

Puteţi fi influenţaţi de emoţii puternice care provin atât din probleme exterioare relaţiei cu copilul, cât şi din dificultăţi apărute în cadrul relaţiei voastre. Încercaţi să vă gândiţi la un moment dificil cu care v-aţi confruntat de curând în relaţia cu copilul vostru şi întrebaţi-vă dacă nivelul reacţiei voastre emoţionale a corespuns contextului. A fost reacţia voastră disproporţionată şi ce credeţi că ar fi putut contribui la aceasta? Cum v-ar fi perceput un prieten în această situaţie, cum v-ar fi văzut? Puteţi corela reacţia voastră în această situaţie cu alte situaţii anterioare?

Iată un exemplu:

Lisa s-a întors acasă, stresată ca urmare a unor întâmplări de pe parcursul zilei. Deşi conştientă de starea ei, prea multe solicitări şi faptul că a trebuit să răspundă nevoilor altor persoane au făcut-o să se simtă iritată şi nemulţumită. În consecinţă, când fiica ei, Ella, i-a cerut ketchupul, apoi ceva de băut, după care s-a mai şi plâns că fratele ei, Charlie, are mai mulţi cartofi prăjiţi în farfurie, ea a reacţionat exagerat şi i-a dat un răspuns furios: a trântit farfuria pe masă şi s-a năpustit înspre bucătărie, înjurând în barbă.

Acest gen de momente se pot petrece în orice familie şi poate fi util să treceţi în revistă evenimentele anterioare acestor incidente, să vă relaxaţi şi să reflectaţi, astfel încât să fiţi mai conştienţi de impactul evenimentelor care au condus la aceste momentele dificile. Este important să fiţi conştienţi de emoţiile puternice trăite în cadrul relaţiei părinte-copil. De exemplu, dacă sunteţi stresaţi, probabil că aceasta va influenţa modul în care reacţionaţi la plânsul unui bebeluş excesiv de obosit, determinându-vă să interpretaţi nevoia lui de a fi consolat sau hrănit ca pe o intenţie de a vă chinui când simţiţi nevoia să fiţi lăsaţi în pace. Iată ce se întâmplă, de exemplu, când Lisa o pregăteşte de culcare pe fiica ei, Ella, în vârstă de 4 ani:

*Pregătirea de culcare începe bine, Lisa ducând-o pe Ell*a la *etaj. O oră de baie distractivă e urmată de două*

poveşti în pat şi de un sărut de „noapte bună”, după care Lisa începe să coboare pe scări. Se simte apropiată de fetiţa ei şi fericită că au împărtăşit un moment plăcut de intimitate şi că s-au simţit amândouă iubite şi în siguranţă. Deodată, când ajunge pe la jumătatea scărilor, fiica ei strigă:

— Tot îmi e foame. Am nevoie de o gustare.

Lisa răspunde:

— E prea târziu acum pentru gustări, ai luat masa de seară. Du-te la culcare, draga mea.

Ella strigă spre mama ei:

— Nu-mi place în dormitorul meu. Mami, pot să mă întind puţin în patul tău, te rog?

Lisa răspunde, puţin iritată:

— E timpul să te culci, mami e foarte obosită.

Schimbul de replici continuă până când Lisa se înfurie şi începe să-şi spună:

— Am avut o zi foarte lungă! *Când o să pot şi eu să stau jos şi să am parte un minut de linişte doar pentru mine*?

Ella se supără şi, în scurt timp, amândouă sunt îmbufnate şi pe punctul de a plânge.

Prin urmare, cum s-a ajuns atât de iute de la sentimentul de intimitate la cel de antagonism în cadrul acestei relaţii? Lisa şi-a pierdut în mod evident capacitatea de a se gândi la persoana de lângă ea.

Aceasta a făcut-o pe fetiţa ei să se simtă supărată şi ignorată şi amândouă şi-au pierdut abilitatea de a se preocupa una de cealaltă şi de a fi apropiate. Prin urmare, cum puteţi gestiona o asemenea situaţie, astfel încât să nu ajungeţi, chiar voi, să faceţi o criză de nervi?

A fi neînţeles generează un sentiment puternic de aversiune. Prin urmare, când atât părintele, cât şi copilul simt acest lucru simultan, se produce o dinamică toxică din care ambele părţi îşi doresc să iasă. Lisa s-a simţit neînţeleasă de fiica ei în vârstă de 4 ani. Întrebarea care i s-a rostogolit prin minte în acel moment a fost: „De ce nu

poate să înţeleagă că am avut o zi foarte obositoare şi că nu mai pot să mai dau nimic nimănui acum?” Pe de altă parte, gândurile care i-au trecut prin cap fiicei ei de 4 ani e posibil să fi fost: „N-am văzut-o pe mami toată ziua cât timp a fost la muncă. O vreau puţin mai mult doar pentru mine şi mai vreau încă o poveste”. În acest exemplu, e dificil pentru mamă să răspundă nevoilor copilului ei din cauza intensităţii emoţiilor implicate în relaţia cu aceasta din acel moment. Această emoţie puternică dictează ulterior modul în care ea reacţionează la comportamentul fiicei ei şi felul în care îl interpretează. Când înţelegem greşit o situaţie, tindem să acţionăm pe baza unei presupuneri false. Prin urmare, în acest exemplu, Lisa e posibil să înceapă să creadă că Ella „se ia de ea” sau chiar o provoacă în mod intenţionat. Ella e posibil să se simtă abandonată, neglijată, poate chiar neiubită sau nevalorizată.

CUM RESIMT COPIII PARENTAJUL REFLEXIV

Când fetiţa voastră în vârstă de un an vă zâmbeşte cu ochii mari, plini de entuziasm, la prima sa petrecere aniversară în timp ce mănâncă o bucată de tort de ciocolată prea mare pentru gura ei, imaginaţi-vă impactul pe care-l pot avea următoarele trei reacţii din partea voastră:

A. Îi întoarceţi zâmbetul, cu ochii larg deschişi şi spuneţi:

— Ah! Cât de delicios trebuie să fie tortul ăsta de ciocolată, nu-i aşa? E mai mare decât gura ta, dar tot reuşești să-l bagi în guriţă! şi apoi râdeţi.

B. Vă încruntaţi la ea, cu ochii îngustaţi şi îi spuneţi:

— Uite ce mizerie faci, ţi-ai pus tort pe toată faţa. Dacă mănânci o bucată atât de mare, probabil că o să ţi se facă rău, iar eu va trebui să strâng după tine!

C. Vă uitaţi la ea pentru o clipă, dar figura voastră este inexpresivă, nici nu zâmbiţi, nici nu vă încruntaţi. Încercaţi să vă amintiţi dacă aţi avut vreodată tort de ziua voastră şi, deodată, vă vine în minte imaginea părinţilor

voştri certându-se; nu vă puteţi aminti ce vârstă aveaţi la acea vreme.

Aceste trei reacţii diferite vor avea efecte diferite asupra fetiţei voastre de un an, efecte desigur neconştientizate, dar trăite într-un mod foarte real:

A. Mama vede că îmi place tortul şi că sunt fericită la petrecerea mea. E fericită că sunt bucuroasă şi e cu adevărat interesată de faptul că eu mă simt aşa.

B. Tortul ăsta este gustos, dar nu ştiu dacă să mă bucur. Mama pare furioasă, eu mă simt puţin rău pe dinăuntru şi nu ştiu sigur de ce. Poate că nu e foarte plăcut să mănânci tort.

C. Nu ştiu ce simt acum. Nu ştiu nici măcar dacă am o minte/ cine sau ce sunt.

Experienţa din exemplu A constă, pentru fetiţa de un an, în a simţi că părintele a trăit cu adevărat împreună cu ea experienţa de a gusta din tortul delicios. În acest exemplu, mama este în totalitate deschisă la experienţa copilului ei mic, fiind receptivă la starea lui de spirit. Comentariile ei cu privire la „cât de delicios” e tortul şi afirmaţia că „E mai mare decât gura ta, dar tot reuşeşti să-l bagi în guriţă!” transmit următorul mesaj: „Ştiu ce simţi şi ce gândeşti în legătură cu tortul ăsta şi cu toată această experienţă” Râsul ei ulterior constituie un moment de plăcere împărtăşită faţă de această experienţă. Mama, desigur, zâmbeşte la propria ei încântare de a-şi vedea copilul în vârstă de un an distrându-se atât de bine, dar zâmbetul este, de asemenea, o reflectare a stării mentale a copilaşului ei. Acest moment în care împărtăşesc aceleaşi emoţii este unul de bucurie simplă, dar intensă, o bucurie comună pentru mamă şi pentru copil.

A trăi o plăcere intensă produsă de un anumit lucru şi a vedea această plăcere reflectată de chipul şi vocea părintelui este cel mai plăcut lucru pentru un sugar. Senzaţia că nu doar mie îmi place asta, dar că şi ţie îţi place să-mi arăţi cât de bine ne simţim amândoi îmbogăţeşte experienţa copilaşului de a mânca tortul de

ciocolată în aceeaşi măsură în care o fotografie alb-negru prinde viaţă atunci când este colorată. Nimic nu poate fi mai plăcut de atât.

CONCLUZIE

Când reflectaţi înspre bebeluşul vostru ce se întâmplă în mintea lui, el descoperă că are o minte separată de a mamei sale, o minte care este interpretabilă şi care are o semnificaţie aparte. Parentajul Reflexiv constă în reflectarea corectă a ceea ce părintele deduce că se petrece în mintea bebeluşului său. Reflectând propriile voastre gânduri şi emoţii, îl ajutaţi, de asemenea, pe bebeluşul vostru să înţeleagă faptul că celelalte persoane au propriile lor gânduri şi intenţii. Când începeţi să vorbiţi cu copilul vostru despre ce credeţi că se întâmplă în mintea sa, realizaţi ceea ce noi numim „mentalizare”, adică îl ajutaţi să vadă că înţelegeţi faptul că are gânduri, emoţii şi dorinţe care sunt separate şi diferite de ale voastre, precum şi că le puteţi înţelege şi reflecta înapoi înspre el. Iar cel mai important este faptul că bebeluşul nu poate învăţa acest lucru dacă voi nu i-l transmiteţi. Vestea bună este că, de fapt, e destul de uşor să-l învăţaţi pe copilul vostru ce sunt gândurile şi emoţiile şi fără îndoială că faceţi deja acest lucru destul de mult, fără să vă daţi măcar seama de asta, în interacţiunea voastră cotidiană cu copilul. Cu puţin ajutor, puteţi începe să observaţi mai bine când faceţi bine acest lucru (când mentalizaţi) şi când acest lucru vă e mai dificil. Cu toţii avem momente când mentalizăm adecvat (doar aproximativ 30% din timp) şi mult mai multe momente când o facem mai puţin adecvat. Parentajul Reflexiv are ca scop să vă ajute să reflectaţi mai des înspre copilul vostru ce se petrece în mintea lui. Şi, printr-o mentalizare sporită, veţi începe să observaţi şi impactul pe care îl are aceasta asupra comportamentului copilului şi asupra modului în care vă conectaţi unul la celălalt.

2

Harta Parentală

În acest capitol intenţionăm să vă subliniem importanţa faptului de a vă gândi la voi – de a autoreflecta – în relaţia cu copilul vostru. Vă vom ruga să vă gândiţi la mai multe lucruri, printre care: ce anume vă poate influenţa să vă simţiţi într-un anume mod, cum reacţionaţi (şi ce tipare puteţi discerne pe baza reacţiilor voastre), precum şi ce gândiţi în timpul anumitor situaţii de viaţă. Acest lucru vă poate ajuta să vă descoperiţi abilităţile şi slăbiciunile ca părinte – cu toţii le avem. E posibil să descoperiţi că faceţi faţă cu succes în anumite zone şi roluri asociate cu parentajul, pe când alte aspecte vi se pot părea mai dificile.

Dacă am putea pătrunde în mintea copilului vostru şi am reuşi să vedem cum vă percepe ca părinte, ce aţi vrea ca el să vadă? Ce ar spune despre voi, care sunt abilităţile voastre? Ce calităţi aţi dori ca el să scoată în evidenţă?

Rolul de părinte reclamă numeroase abilităţi şi adesea trebuie să adoptaţi roluri foarte diferite în relaţia cu copilul vostru în funcţie de situaţie. Un părinte este cineva care, în funcţie de context, educă şi susţine, care oferă iubire şi confort, care menţine graniţe ferme şi o anumită disciplină în ciuda supărării sau furiei celui mic, care implementează rutine şi îşi dă, de asemenea, silinţa să înţeleagă punctul de vedere al copilului. Cât de

confortabil vă simţiţi în aceste varii roluri? Este vreunul care vi se pare mai uşor decât altele? Pentru a răspunde la aceste întrebări, e indicat să reflectaţi la reacţiile voastre emoţionale în timpul anumitor situaţii, deoarece puteţi identifica astfel acele zone ale parentajului care e posibil să fie mai problematice în ce vă priveşte. Pentru a vă ajuta în acest proces de autoreflecţie şi a descoperi ce vă face să fiţi tipul de părinte care sunteţi, am dezvoltat ideea Hărţii Parentale.

După noi, a deveni părinte este ca şi cum ai pleca într-o expediţie în teritorii neexplorate; nu cunoşti destinaţia şi nici cum să ajungi acolo sau cum te va afecta călătoria. O hartă pregătită în prealabil ar fi foarte utilă, pentru a vă indica un mod de a gândi, de a simţi şi de a vă comporta ca părinte şi a vă ajuta să mergeţi mai departe. Însă nu există nicio asemenea hartă de-a gata, deoarece experienţele şi expediţiile fiecăruia dintre noi sunt unice şi sunt influenţate de diverse lucruri. În schimb, vă puteţi întocmi propria voastră Hartă Parentală. Aceasta înseamnă să construiri o imagine a modului în care sunteţi ca părinte, imagine care va fi retuşată pe tot parcursul copilăriei fiului sau fiicei voastre şi adesea şi dincolo de aceasta. Procesul de a reflecta la Harta Parentală şi de a lucra la ea este mai important decât imaginea finală. Harta Parentală se schimbă constant, mai ales pentru că şi copilul vostru îşi modifică modul de a gândi şi de a simţi în timp ce se dezvoltă şi interacţionează cu lumea lui. De asemenea, anumite aspecte ale propriei voastre vieţi probabil că se vor modifica, aşa încât şi Hărţile trebuie să se schimbe. Scopul nostru în acest capitol este de a lansa procesul de construire a Hărţii voastre, a propriei voastre poveşti interioare prin autoreflecţie şi, prin urmare, de a vă ajuta să vă cunoaşteţi într-un mod diferit. Apoi, în Capitolul 3, vă vom oferi strategiile necesare atât pentru a observa, cât şi pentru a gestiona emoţiile puternice.

CUM SĂ CONSTRUiţl HARTA PARENTALĂ: CUM SĂ FIŢI CONŞTIENŢI DE PROPRIA VOASTRĂ MINTE, I 1

Pentru Parentajul Reflexiv, desenarea propriei voastre Hărţi Parentale vă ajută să deveniţi mai conştienţi de ce anume influenţează modul în care vă percepe copilul vostru şi felul în care interacţionaţi cu el. Crearea unei Hărţi coerente constituie o aventură de o viaţă. După ce veţi începe să reflectaţi mai mult la Harta voastră, vă veţi afla într-o postură mai bună pentru a vă gândi la copilul vostru şi la modul în care abordaţi interacţiunile voastre cu el. Acest lucru poate conduce la nişte schimbări pozitive şi durabile ale unor comportamente care e posibil să vă fi creat dificultăţi în trecut.

Permiteţi-ne să vă oferim nişte indicaţii pentru a vă construi Harta şi să vă sugerăm trei aspecte importante care vă vor ajuta să vă sporiţi conştientizarea de sine. Aceste puncte de referinţă, atunci când veţi deveni mai atenţi la ele, vă vor ajuta să vă identificaţi şi să vă definiţi ca părinte.

PUNCTUL DE REFERINŢĂ NUMĂRUL 1 STAREA MENTALĂ PREZENTĂ

Primul pas important în crearea propriei voastre Hărţi Parentale constă în a fi conştienţi de voi înşivă şi atenţi la starea voastră de spirit. Încercaţi să vă puneţi următoarele întrebări: „Cum mă simt chiar în această clipă? Ce m-a făcut să mă simt aşa?” şi „Ce gândesc acum?” începeţi să vă observaţi gândurile şi emoţiile din exterior. Desigur, aceasta este o activitate continuă pentru toată lumea, căci niciodată nu vom fi constant conştienţi de noi înşine. Acţionăm adesea fără să ştim exact de ce şi reacţionăm fără să gândim. Deşi acest lucru este în regulă în mare parte din timp, atunci când vă sporiţi conştientizarea emoţiilor şi când vă concentraţi asupra a ceea ce se întâmplă în interiorul vostru, vă puteţi bucura de o calitate mai ridicată a interacţiunii cu copilul. Acest lucru este important, deoarece propriile voastre emoţii au un impact puternic atât asupra modului în care se simte copilul, cât şi asupra felului în care el se comportă şi în care gestionaţi interacţiunile cu cel mic.

DE CE TREBUIE SĂ SIMŢIM?

A fi conştienţi de ce se întâmplă în mintea voastră constă în mare parte în a fi capabili să vă înţelegeţi emoţiile şi sentimentele. Dar de ce trebuie să avem emoţii? Ce funcţie sau utilitate au ele în viaţa noastră? Adesea nu stă în puterea noastră să alegem dacă să avem sau nu o viaţă afectivă – emoţiile noastre sunt pur şi simplu prezente. De-a lungul secolelor, creierele noastre au evoluat şi s-au transformat, dar regiunile din creier responsabile cu emoţiile noastre au rămas aceleaşi. Aceasta înseamnă că abilitatea noastră de a trăi emoţiile a apărut prima, iar alte funcţii, precum raţiunea şi gândirea raţională, s-au dezvoltat mult mai târziu, ceea ce sugerează faptul că emoţiile sunt esenţiale pentru supravieţuirea noastră.

Ca urmare a arhitecturii creierului nostru, centrii emoţionali au o putere mai mare asupra restului creierului, inclusiv asupra gândurilor noastre. Aceasta înseamnă că e destul de uşor pentru creierul emoţional să pună stăpânire pe creierul raţional. Putem cădea pradă unor emoţii intense şi putem avea descărcări afective explozive, fără a şti mereu de ce se întâmplă asta sau fără a înţelege ce ni s-a întâmplat. Modul cum acţionăm e adesea, prin urmare, mai degrabă sub controlul emoţiilor decât al gândurilor noastre.

Haideţi să luăm în calcul următorul scenariu. Imaginaţi-vă că vă duceţi acasă cu trenul la o oră de vârf, iar un bărbat care stă lângă voi devine din ce în ce mai agitat în timp ce este îmbrâncit de ceilalţi pasageri. El se înfurie brusc foarte tare, deoarece, după cum vede el lucrurile, cineva încearcă în mod intenţionat să-l împiedice să se aşeze pe un loc liber. O explozie de furie, activată de adrenalină, îl copleşeşte pe bărbatul care este îmbrâncit, iar el începe să strige la bărbatul care îl împinge (deşi probabil neintenţionat), iar cei doi încep să se bată. În acest exemplu, o emoţie intensă domină orice alte gânduri raţionale legate de cum trebuie procedat într-o asemenea

situaţie sau legate de intenţiile sau gândurile reale ale celeilalte persoane.

Putem considera practic emoţiile ca fiind nişte impulsuri de a acţiona, care ne pun la dispoziţie planuri instantanee pentru a ne confrunta cu viaţa de care putem fi conştienţi sau nu. Tendinţa de a acţiona este prezentă fără ca noi să ştim de ea sau să o controlăm în mod conştient. Prin urmare, de ce avem emoţii dacă acestea au capacitatea de a ne afecta comportamentul şi relaţiile într-un mod negativ ca în exemplul precedent?

În comparaţie cu alte animale, noi, oamenii, dispunem de o gamă mult mai complexă şi mai variată de reacţii emoţionale la diversele situaţii. Vieţile noastre sociale sunt la fel de complexe, iar emoţiile noastre ne pot ajuta să ne descurcăm din punct de vedere social. Din clipa în care ne naştem, suntem programaţi nu doarsă căutăm căldura, hrana şi confortul mamelor noastre (conform instinctelor noastre fiziologice), ci suntem, de asemenea, motivaţi să intrăm în conexiune cu alte persoane şi să relaţionăm cu acestea (instinctele noastre emoţionale). Prin aceste conexiuni emoţionale, învăţăm nu doar despre alţii, ci şi despre noi înşine. Pentru a sublinia cât de importante sunt emoţiile, amintim faptul că, atunci când centrii emoţiilor din creier sunt extirpaţi în urma unei operaţii pe creier, pacienţii îşi pierd orice interes faţă de oameni; declară că nu au nicio emoţie şi nu reuşesc să recunoască emoţiile celorlalţi. Sunt capabili să dialogheze cu cei din jurul lor, dar par să prefere solitudinea. Prin urmare, emoţiile pot acţiona ca *semnale* în cadrul relaţiilor şi ne pot ajuta să intrăm în conexiune cu ceilalţi. Deşi nu suntem conştienţi de procesul care are loc, când simţim o emoţie, aceasta ne spune ceva despre lumea exterioară şi despre cum reacţionăm la ea.

Motivul pentru care vrem să subliniem cât de important este să deveniţi mai conştienţi de ceea ce simţiţi este că, atunci când ştim cum ne simţim şi chiar înţelegem *de ce* ne simţim într-un anume fel, ne putem utiliza

emoţiile pentru a lua decizii bune în viaţă şi a învăţa să ne controlăm impulsurile. Dacă sesizăm că ne răstim la copilul nostru, e posibil să ne dăm mai uşor seama dacă acest lucru nu e mai curând cauzat de ceva ce am simţit în legătură cu noi înşine sau cu propriile noastre vieţi. Înţelegând emoţiile pe care le trăim, în loc să reacţionăm pur şi simplu, putem începe să ne moderăm emoţiile şi să devenim mai capabili să le exprimăm adecvat.

Gândiţi-vă la călătoria cu trenul la ora de vârf. Dacă bărbatul de lângă voi ar fi fost mai conştient de cum se simte şi de ce gândeşte şi că aceste gânduri şi emoţii îl făceau să devină din ce în ce mai agitat, poate că nu ar fi reacţionat atât de impulsiv sau de agresiv. A fi conştienţi de ceea ce simţiţi vă oferă oportunitatea de a analiza dacă să reacţionaţi sau nu şi cum să reacţionaţi.

CUM SE APLICĂ ACEASTĂ PARTE A HÂRTII ÎN PLANUL PARENTAJULUI REFLEXIV

Prin urmare, ştim că emoţiile sunt esenţiale pentru relaţii şi pentru comunicarea noastră cu ceilalţi din lumea socială, ceea ce înseamnă că, dacă suntem conştienţi de emoţiile noastre, putem să fim mai reflexivi în legătură cu ce se petrece cu copilul nostru. Cum se aplică observarea acestui punct de referinţă de pe Harta voastră în cazul Parentajului Reflexiv şi cum vă ajută să deveniţi mai conştienţi de voi înşivă, facilitându-vă relaţia cu copilul vostru? Iată un exemplu legat de utilitatea reflectării la emoţiile voastre:

E o după-amiază rece şi umedă de sâmbătă. Jon e în casă cu copiii. Trebuia să se vadă cu prietenii săi în această seară, dar întâlnirea a fost anulată. Soţia lui, Lisa, a ieşit în schimb cu prietenele ei. Între timp, copiii fie se agaţă de el, fie au un comportament obraznic şi opoziţionist, ceea ce-l enervează foarte tare pe Jon. Fiica lui, Ella, în vârstă de 4 ani se uită la el cu ochii în lacrimi şi îi spune:

— Tati, *azi nu vrei să te joci cu mine*.

Lui Jon îi e ruşine că a supărat-o atât de tare pe fiica

lui şi se întreabă de ce nu s-a jucat cu copiii lui. Jon observă că s-a simţit plictisit şi iritat. Începe să înţeleagă că e supărat din cauză că nu iese cu prietenii lui şi are resentimente pentru că stă în casă cu copiii, pe când el aştepta cu nerăbdare să iasă în oraş. Devenind mai conştient de emoţiile lui, mai ales de frustrarea legată de comportamentul copiilor, el îşi conştientizează mai bine comportamentul faţă de copii. Cu alte cuvinte, conştientizarea stării sale de spirit şi a modului cum ar putea aceasta să îl afecteze îl face mai conştient de felul în care starea lui de spirit îi afectează şi pe cei mici. Se simte cuprins de un sentiment de vinovăţie. Le cere să se distreze singuri şi se simte frustrat că nu o fac. Devenind curios în legătură cu motivul pentru care se întâmplă asta şi reflectând asupra propriei persoane, el poate începe să se gândească la modificarea propriului comportament.

În exemplul de mai sus, ultima frază este, de fapt, cea pe care trebuie să o luăm mai întâi în considerare, deoarece e cea mai importantă. Jon începe să devină curios cu privire la motivul pentru care copiii lui se comportă obraznic şi să facă legătura între purtarea lor şi propriile lui sentimente de frustrare şi respingere. Acest important prim pas, care constă în a fi puţin mai atent şi mai curios, este unul interesant care adesea e omis în interacţiunile noastre cotidiene, deoarece adesea noi doar reacţionăm. Însă a fi curioşi în legătură cu ceea ce simţiţi este crucial pentru Parentajul Reflexiv, fiindcă vă permite să înţelegeţi cum starea voastră emoţională vă influenţează copiii şi totodată vă ajută să reflectaţi mai departe şi să corelaţi stările voastre emoţionale cu ceea ce s-ar putea întâmpla în lumea voastră. Ceea ce contează cel mai mult este mesajul pe care îl primesc copiii noştri, iar nu cel pe care credem noi că îl transmitem (1). Prin urmare, ca să înţelegem cum ne percep copiii noştri, este extrem de important să sesizăm diferenţa dintre cum *intenţionăm* să fim percepuţi şi cum suntem, de fapt, percepuţi. Capacitatea de a vă dezvolta curiozitatea şi

înţelegerea cu privire la cauzele emoţiilor voastre negative vă va ajuta în interacţiunile viitoare cu copilul

V-aţi răstit vreodată la copilul vostru ca să vă daţi apoi seama că, de fapt, eraţi furios din cauza a ceva ce vi se întâmplase voua, şi nu a ceva ce făcuse el?

Curiozitatea implică mai întâi a fi interesaţi de propriile voastre emoţii şi apoi a observa „tonalitatea" afectivă a comunicării venite dinspre copilului vostru. Şi, odată ce deveniri curioşi legătură cu lumea copilului vostru, începeţi să vă dezvoltaţi abilitatea de a vă gândi într-o manieră diferită la motivele pentru care copilul vostru se comportă într-un anumit mod – începeţi nu doar să observaţi, ci şi să interpretaţi comportamentul copilului vostru. Dacă puteţi deveni mai conştienţi de stările voastre emoţionale, veţi reacţiona mai puţin impulsiv la comportamentul copilului vostru, ceea ce este un lucru pozitiv. Haideţi să revenim la exemplul de mai sus:

Jon şi-a dat seama că interpretarea lui iniţială cu privire la comportamentul copiilor fusese că ei se smiorcăiau, cerşeau atenţie şi erau încăpăţânaţi. După reacţia încărcată de lacrimi a Ellei, el a realizat că ei se purtau obraznic pentru că se simţeau ignoraţi. A început apoi să se gândească la faptul că era posibil ca ei să se simtă nedoriţi văzând lipsa lui de interes faţă de ei şi că poate comportamentul obraznic şi prin care cerşeau atenţie era un mod de a se face observaţi şi de a-l convinge să se joace cu ei. Înţelegându-şi starea de spirit, Jon a fost mai bine pregătit să constate că dispoziţia lui îi afecta pe copiii săi şi că aceştia voiau să-şi petreacă timpul cu el. Acest lucru i-a permis să intre în conexiune cu copiii lui, să se acordeze la emoţiile lor şi să găsească o modalitate de a petrece clipe pozitive împreună.

Aşadar, metoda propusă de noi, prin care încercaţi să înţelegeţi ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru, începe prin a înţelege ce se petrece în propria voastră minte. Uneori, atunci când pierdeţi şirul propriei voastre poveşti, este mai dificil să descoperiri povestea interioară

a copilului. Parentajul Reflexiv vă încurajează, prin urmare, să generaţi o conştientizare sau un spaţiu în mintea voastră unde să reflectaţi la ceea ce simţiţi şi la ce se întâmplă în mintea voastră. Cu alte cuvinte, a fi reflexiv vă ajută să vedeţi cât de important este să vă mutaţi atenţia spre voi înşivă şi spre gândurile şi emoţiile voastre prezente, astfel încât să puteţi apoi crea un spaţiu în mintea voastră pentru a vă gândi la ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru. Beneficiul real al acestui fel de a proceda este că începeţi apoi să interacţionaţi cu copilul vostru într-un mod diferit, mai plin de înţelegere. Dacă veţi interacţiona diferit, veţi începe să observaţi modificări concrete şi semnificative nu doar în comportamentul copilului vostru, ci şi în sentimentele voastre reciproce efective. Nu e uşor să vă adaptaţi gândirea în acest fel şi e nevoie de puţină practică, aşa că nu trebuie să vă faceţi prea multe griji dacă la început acest lucru nu se întâmplă de la sine. Însă, procedând astfel suficient de des, puteţi avea o continuitate şi puteţi clarifica mai bine povestea modului în care reacţionaţi faţă de copilul vostru.

PUNCTUL DE REFERINŢĂ NUMĂRUL 2: EXPERIENŢELE ŞI RELAŢIILE TRECUTE

E natural să ne referim la ce au făcut părinţii noştri, învinuindu-i uneori pentru lucruri pe care noi le simţim şi le facem în prezent şi alteori exprimându-ne recunoştinţa. Fraze precum: „Este exact precum tatăl său”, oricât de nevinovate ar părea, dovedesc tendinţa noastră de a ne gândi la influenţa generaţiilor de dinaintea noastră. În mod evident, aceste relaţii timpurii au un impact major asupra sentimentului nostru de siguranţă şi asupra personalităţii şi dezvoltării noastre. Cărţi întregi de psihologie academică au fost dedicate influenţei experienţelor din copilăria timpurie asupra emoţiilor noastre actuale, asupra capacităţii de a ne confrunta cu emoţiile şi de a ne bucura de relaţii sănătoase, aşa că ne va fi imposibil să acordăm acestei teme suficient spaţiu în această carte. Tot ce vă rugăm să faceţi este ca, pentru a fi conştienţi de voi înşivă

şi de propriile voastre emoţii, să reflectaţi la influenţa experienţelor voastre trecute asupra emoţiilor voastre prezente, manifestate în interacţiunile cotidiene cu copilul vostru. Faptul că auzim nişte voci din relaţiile noastre trecute e posibil să ne determine să ne întrerupem şi să facem ceva complet opus modului în care ar fi acţionat părinţii noştri sau, dimpotrivă, să zâmbim la amintirea unui lucru util şi familiar. Oricare ar fi propria voastră reacţie ca părinţi, amprenta părinţilor voştri sau a celor care au avut grijă de voi în copilărie va rămâne în mintea voastră şi va fi mai mult sau mai puţin accesibilă în funcţie de natura experienţei respective. Mai exact, unii dintre noi pot fi foarte preocupaţi de experienţele lor timpurii, pe când alţii pot fi mai detaşaţi de trecutul lor; cu certitudine, însă, modul în care vă confruntaţi cu influenţele voastre din trecut ar putea fi mult mai important pentru cum gestionaţi relaţia cu propriul vostru copil decât v-aţi putea imagina. Vă va fi de mare ajutor în interacţiunile cu copilul vostru să fiţi conştienţi de această influenţă şi să nu ignoraţi importanţa sa asupra stării voastre emoţionale actuale.

Să construiri Harta voastră înseamnă să reflectaţi la parentajul de care voi înşivă aţi avut parte.

Uneori, ne putem surprinde făcând sau spunând un lucru în care auzim ecoul vocii mamei sau a tatălui nostru. E posibil să fi moştenit nişte maniérisme mărunte: de exemplu, o mamă cotrobăie după chei prin geanta plină cu hârtii, ruj, telefon etc. Şi îşi aminteşte imediat de propria sa mamă care cotrobăia prin geanta ei într-un magazin, în

timp ce ea se afla lângă aceasta şi se simţea cumva nelalocul ei, ruşinată de cât de uitucă era mama sa. O amintire complet benignă în acest caz, dar ea a trăit experienţa intensă că făcea ceva ce „moştenise” întrucâtva inconştient. Însă, doar când propriul ei copil a smuls-o din această amintire spunând: „Mami, grăbeşte-te! Mă faci de râs!”, ea a devenit conştientă de modul în care şi-ar putea afecta propriul copil în prezent.

Din fericire, majoritatea dintre noi am avut o experienţă suficient de bună încă din primii ani de viaţă, ceea ce înseamnă că suntem capabili să transferăm în relaţia cu propriul nostru copil un sentiment de siguranţă. Toţi bebeluşii au nevoie în primul rând de un părinte care să fie disponibil emoţional şi prezent pentru ei – mai exact, de un părinte care să fie conştient de nevoile bebeluşului său (2). Nu putem sublinia îndeajuns cât de mult au nevoie bebeluşii ca părinţii lor să observe ce se petrece în mintea lor şi să fie capabili să răspundă în concordanţă cu ceea ce simt ei şi, într-o anumită măsură, cu ceea ce gândesc.

CUM SE APLICĂ ACEASTĂ PARTE A HĂRŢII ÎN PLANUL PARENTAJULUI REFLEXIV

Experienţele noastre cu propriii noştri părinţi pot să ne conducă uneori la tipare de comportament care să ni se pară cu mult în afara controlului nostru. Prin urmare, atunci când deveniri părinţi, e posibil să aveţi senzaţia că purtări după voi întregul bagaj al propriilor voastre experienţe din copilărie – ca şi cum v-aţi pregăti să plecaţi într-o călătorie cu un rucsac în care se află mare parte din echipamentul altcuiva şi aproape nimic care să vi se pară că vă aparţine. E posibil să găsiţi ceva util chiar la fundul rucsacului sau să aveţi impresia că duceţi un rucsac foarte greu în spate care vă trage la pământ de fiecare dată când vă confruntaţi cu o nouă zi şi cu responsabilităţile legate de copilul vostru. Ca să învăţaţi să deveniţi nişte părinţi mai reflexivi pentru copilul vostru, unul dintre paşi constă în a înţelege partea pe care propriul vostru trecut o joacă în această relaţie, iar acest lucru e posibil să nu constituie

întotdeauna o experienţă foarte confortabilă. Iată un exemplu:

Karen nu-şi putea aminti să fi existat o perioadă când părinţii ei să nu se fi certat. Luarea mesei cu prietenii de familie putea fi tensionată, deoarece se transforma adesea într-un câmp de bătălie între mama şi tatăl său. Când a descoperit că neînţelegerile se puteau transforma cu uşurinţă în adevărate conflicte, Karen şi-a dorit să fie evitate orice subiecte care puteau genera dispute. Când ea şi soţul său, Tom, au devenit părinţi, ei au descoperit că, adesea, nu se puteau pune de acord dacă să intervină sau nu în disputele dintre copii, iar Karen simţea adesea o dorinţă puternică de a face pace şi de a calma rapid tensiunea, în timp ce soţul ei credea că procesul de negociere şi împăcare era ceva ce copiii lor ar fi trebuit să-l înveţe de unii singuri.

În exemplul de mai sus, Karen ar putea începe să se gândească la semnificaţia nevoii ei de a interveni în dispute şi cu ce este aceasta corelată. Ar fi foarte util ca ea şi Tom să înţeleagă şi să conştientizeze conexiunea dintre propriile ei experienţe din copilărie şi modul în care ea gestionează situaţiile din prezent, şi nu pentru că ar fi neapărat greşit să intervii, ci pentru că nevoia ei de a acţiona în prezent este generată de emoţii puternice care ţin mai degrabă de trecut. Karen ar putea fi atunci mai capabilă să separe propria sa anxietate şi îngrijorare de interacţiunile cu copiii ei.

Însă, în timp ce experienţele trecute pot influenţa în mod evident emoţiile prezente, este, de asemenea, foarte important să fiţi conştienţi de faptul că istoria voastră nu este în mod necesar şi destinul vostru. Când aţi devenit părinţi, e posibil să fi luat decizia „să nu faceţi la fel cum au făcut părinţii voştri”. E posibil chiar să vă daţi silinţa să clădiţi în mod activ un tip de legătură şi de relaţie diferite cu bebeluşul vostru. Dar, în unele cazuri, acest lucru nu este uşor. Prin urmare, cum vă veţi orienta mintea spre bebeluşul vostru şi spre solicitările lui de hrană, îngrijire,

atenţie, iubire şi interacţiune, când propriile voastre experienţe timpurii nu au fost unele ideale? Sau ce faceţi când vi se pare că cererile bebeluşului vostru vă solicită prea mult şi că nu reuşiţi să-i oferiţi toate lucrurile de care are nevoie, pentru că există prea multe lucruri de care simţiţi că aveţi voi înşivă nevoie? Sporindu-vă capacitatea de autoreflecţie şi construindu-vă Harta Parentală, puteţi împiedica experienţele trecute negative să afecteze semnificativ relaţia actuală cu copilul vostru. Poate suna ciudat sau oarecum improbabil, dar ceea ce ar putea aduce schimbarea dorită este tocmai procesul activ de a vă gândi la propria persoană şi de a considera că acest lucru este important. În timp, identificarea legăturilor dintre reacţiile şi emoţiile voastre, pe de o parte, şi influenţa amintirilor şi a relaţiilor din trecut, pe de altă parte, precum şi reflectarea la modul în care acestea din urmă vă influenţează tiparele de comportament şi de interacţiune va începe să împiedice experienţele trecute negative să afecteze semnificativ modul în care interacţionaţi cu copilul vostru. Pasul crucial constă în a fi conştienţi de aceasta. Cu toţii vom reveni uneori la tipare de comportament care ne deranjează şi care fac parte din experienţele noastre trecute – nu vă faceţi griji, acest lucru este normal.

PUNCTUL DE REFERINŢĂ NUMĂRUL 3: INFLUENŢELE CURENTE

La fel cum relaţiile din trecut vă pot afecta starea de spirit, relaţiile, convingerile şi condiţiile actuale pot avea, de asemenea, un impact semnificativ. Cu toţii avem propriile noastre nevoi individuale, independente de ale copiilor noştri. Avem nevoie de validare, de empatie şi de cineva care să ne asculte; iar, dacă vom obţine aceste lucruri din relaţiile noastre curente (de exemplu, de la partenerul nostru şi de la prietenii noştri), acest câştig ne va fi util în interacţiunile cu copilul nostru. Satisfacerea acestor nevoi personale nu trebuie să provină în mod necesar de la celălalt părinte al copilului; pot veni de la un

prieten apropiat care este, de asemenea, părinte. De exemplu, o relaţie plină de înţelegere cu un partener, un prieten sau o rudă în care nevoile voastre sunt luate în calcul şi în care aveţi sentimentul că ceea ce simţiţi con

9 9 9 9

teză cu adevărat pentru celălalt, că generează empatie şi că beneficiază de validare, acest gen de relaţie probabil că va avea un impact calmant, stabilizant şi general pozitiv asupra stării voastre de spirit actuale. Trebuie să vă ocupaţi mai întâi de voi ca să puteţi să-i ajutaţi pe ceilalţi. E ca şi cum v-aţi afla într-un avion în timpul unei situaţii de urgenţă când sunt eliberate măştile de oxigen – sfatul este să vă puneţi voi mai întâi masca pentru a vă putea ajuta, apoi copilul să şi-o pună pe a lui. Mă întreb cât de mulţi părinţi ar face acest lucru într-o situaţie reală de acest gen, dar mesajul este limpede. Reglaţi-vă relaţiile actuale şi veţi fi mai capabili să vă ajutaţi propriul copil.

Pe de altă parte, o relaţie marcată de critici va conduce la sentimente şi mai intense de devalorizare, furie şi neajutorare. E posibil ca aceste critici să nu provină de la partener (de la celălalt părinte al copilului), ci de la prietenul vostru, de la colegul de muncă sau de la familia voastră extinsă. Punctul de referinţă de pe Hartă constă, de fapt, în emoţiile generate de relaţiile actuale în care sunteţi implicaţi şi în influenţa acestora asupra voastră. Aceste emoţii marcante şi negative pot fi intense şi vă pot împiedica să reflectaţi cu claritate atât la voi înşivă, cât şi la ceilalţi, iar atunci când descoperiţi că sunteţi capabili să gândiţi, pot avea un impact major asupra tipului de gânduri şi emoţii pe care le aveţi.

Relaţiile voastre actuale e posibil să nu constituie cel mai important punct de referinţă pe care-l luaţi în calcul atunci când întocmiţi Harta Parentală. Pentru mulţi dintre voi, convingerile religioase şi culturale pot constitui influenţa predominantă care vă ghidează în privinţa modului în care vreţi să vă creşteţi copilul. Important este

să vă înţelegeţi suficient de bine pentru a fi conştient! de influenţele prezente în jurul vostru care contribuie la alcătuirea identităţii voastre ca părinţi. Pentru numeroşi părinţi, aşteptările societăţii şi normele culturale au o influenţă majoră. De exemplu, în culturile occidentale a avut loc o schimbare de paradigmă de la mamele care au grijă singure de copii la taţii care adoptă un rol mai activ în creşterea de zi cu zi a copiilor, inclusiv în îngrijirea şi hrănirea lor. Acest tip de aşteptări din partea societăţii pot să corespundă sau nu modului în care doriţi să vă creşteţi copiii, aşadar, este important să reflectaţi la acestea, precum şi la celelalte influenţe curente.

CUM SE APLICĂ această parte a hârtii în planul parentajului reflexiv

Când sunteţi împreună cu cineva care pare să se acordeze la ceea ce simţiţi, deveniţi mai conştienţi de propriile voastre emoţii. Dacă sunteţi într-o relaţie cu cineva care vă lasă timp şi spaţiu pentru a reflecta sau dacă aveţi timp şi spaţiu pentru voi ca să reflectaţi, acest lucru vă ajută să vă sporiţi conştientizarea gândurilor şi emoţiilor voastre. Pe de altă parte, dacă vă aflaţi în prezenţa uneia sau mai multor persoane care îşi aduc propriile lor emoţii intense într-o anumită situaţie sau, pur şi simplu, emit solicitări, acest lucru face dificilă chiar şi o vagă conştientizare a gândurilor şi emoţiilor voastre prezente. În mod similar, dacă sunteţi conştienţi de influenţele din viaţa voastră actuală, inclusiv de convingerile voastre religioase şi de aşteptările societăţii de la părinţi în ziua de azi, şi dacă sunteţi conştienţi de mediul social şi cultural în care trăiţi voi şi copilul vostru, acest lucru vă va ajuta să decideţi dacă acestea reprezintă o influenţă suficient de puternică pentru a o lua în calcul atunci când întocmiţi propria voastră Hartă Parentală, pe baza poveştii coerente pe care aţi clădit-o în interiorul vostru. Faptul că deveniţi mai atenţi la acest punct de referinţă vă permite să fiţi mai conştienţi de parentajul pe care-l oferiţi.

PROCESUL DE ALCĂTUIRE A HĂRŢII

V-am arătat care sunt punctele de referinţă, trăsăturile vieţii voastre emoţionale, pe care ar trebui să le observaţi şi cărora să le acordaţi atenţie, dar cum să le reuniţi pe toate? Veţi vedea că procesul de a vă gândi la voi înşivă implică atât emoţii şi gânduri, cât şi poate o încetinire a ceea ce se petrece în mintea voastră, pentru a vă percepe mai bine.

Mai întâi, încercaţi să identificaţi care sunt factorii declanşatori ai anumitor emoţii puternice în cazul vostru. Factorii declanşatori pot apărea sub diverse forme şi pot fi:

1. O situaţie sau interacţiune anume
2. Un ton al vocii pe care copilul vostru îl foloseşte uneori
3. Un comentariu pe care îl face cineva
4. Un gând pe care îl aveţi
5. Un puternic sistem de convingeri

Aceşti factori declanşatori pot genera adesea o reacţie emoţională puternică în cadrul situaţiilor cotidiene care-l implică pe copilul vostru. Când părinţii se gândesc la ce le-ar fi putut declanşa anumite emoţii, ei sunt adesea capabili să coreleze mai multe alte experienţe similare şi să descopere nişte tipare repetitive. O strategie utilă pentru a identifica factorii declanşatori este de a vă gândi la situaţiile în care emoţiile puternice v-au făcut să reacţionaţi în mod exagerat faţă de o anumită situaţie şi să stabiliţi ce s-a întâmplat de a fost generată emoţia respectivă. De exemplu, revenind la exemplul lui Jon de mai devreme din acest capitol, el a observat că, deoarece i s-a părut că nu a avut deloc timp să iasă cu prietenii şi să ia o pauză de la îndatoririle de familie de multă vreme, s-a răstit mai mult la copiii lui şi a fost mai puţin dispus să răspundă la solicitările lor. El s-a simţit frustrat şi de aceea a ajuns să-şi vadă copiii ca fiind în mod deliberat solicitanţi şi enervând. În această situaţie, factorul declanşator al lui Jon l-a reprezentat anularea planurilor lui de către prietenii săi, rezultatul fiind că el nu a mai putut să ia o

pauză de la îndatoririle de familie.

A fost util ca Jon să observe acest lucru, astfel încât să poată ieşi din acest cerc vicios şi să ajungă la o nouă înţelegere şi la o resemnificare a situaţiei. El a putut să înceapă un nou dialog interior – „Când mă simt izolat de prietenii mei, ajung uşor să mă simt frustrat acasă, aşa că, atunci când copiii mei îmi cer lucruri, mi se pare adesea că sunt nerezonabili”. Data următoare când lui Jon i s-a mai întâmplat asta, el a realizat că nu comportamentul copiilor săi îl deranja atât de mult, cât mai degrabă propriile lui sentimente care aveau o puternică influenţă asupra modului în care gestiona comportamentul copiilor. Jon a putut să ia acest lucru în calcul în interacţiunile viitoare şi să interpreteze adevărata semnificaţie a comportamentului copiilor săi: „Taţi, avem nevoie să ne acorzi atenţie” Este extrem de improbabil ca Jon să-şi poată schimba reacţia pe loc, deoarece el poate continua să se simtă abandonat de prietenii săi, dar, în timp, odată ce a identificat aceşti factori declanşatori, îi va fi mai uşor să anticipeze cum s-ar putea simţi în anumite situaţii şi în anumite momente. La un moment dat, s-ar putea gândi în timpul acestor momente de o mare intensitate emoţională: „O, nu, iar o iau de la capăt, mă răzbun pe copii pentru dezamăgirea mea”, iar acest lucru ar putea fi suficient pentru ca el să-şi schimbe starea de spirit înainte ca aceasta să-i afecteze pe copiii săi. Acest factor declanşator devine parte a Hărţii sale Parentale, parte din profilul său şi ceva ce ar fi foarte util de reţinut pentru momentele viitoare petrecute împreună cu copiii săi.

După ce aţi identificat o emoţie puternică, întrebaţi-vă: *„La ce se referă această emoţie*?”

Când veţi putea reflecta asupra emoţiilor voastre chiar în timpul unei anumite situaţii de viaţă, veţi fi mai bine pregătiţi pentru aceasta. Prin urmare, e indicat să vă puneţi întrebări precum: „Ce situaţii au potenţialul de a genera aceste emoţii dificile?” Poate fi foarte util să reflectaţi la momentele când v-a fost mai greu să faceţi

faţă situaţiei. Haideţi să vedem povestea unei mame şi să ne gândim la cum ar putea-o ajuta acest lucru.

Lisa a spus că se înfuriase foarte tare pe fiul ei, Charlie, în vârstă de şase ani, cu o săptămână în urmă, când el refuzase să se încalţe, iar ea se răstise cu asprime la el. Lisei i se păruse acest lucru anormal şi, pentru că se simţea atât de vinovată şi atât de prost în legătură cu incidentul respectiv, a luat decizia să se gândească la ce o determinase să se comporte aşa. S-*a concentrat atât asupra circumstanţelor evenimentului, asupra emoţiilor şi gândurilor ei dinainte de evenimentul respectiv, cât şi la care ar fi putut fi motivaţiile lui Charlie pentru a fi necooperant.*

Lisa şi-a amintit că, deşi nu obişnuia, ea fusese în întârziere cu pregătirile lui Charlie pentru şcoală, aşa că se simţise foarte presată de timp şi agitată. Când Charlie păruse să ignore nevoia ei de a fi gata şi de a ieşi la timp pe uşă, Lisa avusese senzaţia că Charlie trăgea în mod deliberat de timp ca să o irite pe ea.

Atunci când vă gândiţi la factorii voştri declanşatori, este important să reflectaţi la propriile voastre reacţii şi la semnificaţia din spatele lor. De exemplu, care sunt convingerile voastre legate de anumite situaţii şi de ce sunt aceste situaţii importante pentru voi? în acest exemplu, factorul declanşator al Lisei ar putea fi un puternic sistem de convingeri; Lisei i-a plăcut întotdeauna să fie punctuală în orice situaţie, aşa că nu voia deloc să întârzie la şcoală. Prin urmare, a putut identifica o anxietate generală corelată cu faptul de a fi în întârziere.

Pentru Lisa, emoţiile sale legate de faptul de a fi în întârziere erau un punct de referinţă important de pe Harta sa. Luând în calcul acest lucru, ea a putut planifica lucrurile din timp pentru a reduce riscul producerii altor situaţii similare. Primul lucru la care s-a gândit a fost să înceapă să se pregătească mai devreme, de exemplu, să închidă televizorul cu 25 de minute înainte să iasă din casă şi să organizeze programul de dimineaţă mai eficient. Ea s-

a gândit, de asemenea, să-i explice situaţia lui Charlie şi apoi să-l ajute să ia nişte decizii legate de pregătirea pentru şcoală, precum şi să-i acorde nişte recompense, cum ar fi să-i ofere laude explicite atunci când e gata la timp şi să petreacă cinci minute în curtea şcolii jucându-se împreună cu el.

Unele emoţii pot fi sesizate destul de limpede, însă în relaţiile noastre cu ceilalţi emoţiile pot deveni mai complexe, iar o multitudine de factori pot guverna modul în care ne simţim într-un moment anume şi tonalitatea afectivă a raportării la celălalt. Iată, de exemplu, următorul scenariu care ne ajută să vedem cât de complexe pot fi emoţiile, în care acestea sunt influenţate atât de experienţe trecute, cât şi de cele prezente, apărând în relaţie cu mai mult de o persoană:

Karen pregăteşte masa de prânz de duminică pentru familia ei. Mama sa a venit să petreacă weekendul la ei şi, în timp ce Karen găteşte, copiii intră şi ies din cameră cerând gustări şi întrebând dacă se pot juca pe tableta lui mami. În acelaşi timp, mama lui Karen o întreabă la ce oră iau masa şi dacă va găti vită, pentru că ei nu-i place vita.

Când fiul ei, Sam, intră din nou în bucătărie, el întreabă dacă poate primi un biscuit pentru că moare de foame. Karen ţipă deodată la el şi toată lumea tresare, surprinsă de agresivitatea din tonul ei. Mama lui Karen comentează: „Linişte-te, Karen, e doar un biscuit!"

Care sunt factorii declanşatori ai acestor emoţii? Primul gând care ne vine în minte ar putea fi că e evident că ea este ocupată, încercând să satisfacă numeroase nevoi în acelaşi timp, şi că e criticată de mama ei. Însă e probabil ca o combinaţie de experienţe trecute şi prezente să interacţioneze în acest caz la un nivel care depăşeşte capacitatea de conştientizare imediată a lui Karen. Factorii declanşatori reali pentru care Karen trăieşte aceste emoţii sunt comentariile făcute de mama ei referitor la faptul că nu-i place vita pe care o găteşte Karen. Reflectând la emoţiile ei legate de relaţia cu mama sa, e posibil să

recunoască faptul că a simţit în trecut că trebuie să aibă grijă de aceasta mai mult decât şi-ar fi dorit şi că au existat nişte critici în această relaţie care i-au dat adesea sentimentul că nu răspunde nevoilor mamei ei şi chiar că e o dezamăgire pentru ea. Ba, mai mult, Karen devine conştientă de sentimentul că nu i s-a permis niciodată să ignore pur şi simplu sentimentele mamei ei, astfel încât acestea i-au împiedicat într-un fel propriile ei gânduri şi emoţii. În combinaţie cu sentimentul actual de a fi unica persoană care are responsabilitatea de a satisface nevoile altora, întrebarea fiului său cu privire la biscuit devine picătura care umple paharul şi care o face să-şi piardă controlul. Ce măsuri ar fi putut lua Karen ca să gestioneze diferit această situaţie? Şi cum poate ea să facă primul pas pentru a deveni mai conştientă de ceea ce se petrece în mintea şi sufletul ei?

Mai întâi, Karen ar trebui să se distanţeze de situaţie şi să realizeze că această interacţiune este importantă pentru procesul de autocunoaştere şi de întocmire a Hărţii proprii, ceea ce-i va fi util pentru a-şi recunoaşte tiparul de comportament, precum şi starea ei de spirit. De exemplu, se poate întreba dacă de fiecare dată când mama ei o critică, ea „se dezlănţuie” asupra altora. Observând această tendinţă în interiorul ei, Karen s-ar putea gândi mai mult la ce se întâmplă cu fiul ei în acest moment sau ar putea doar să-i răspundă într-o manieră calmă. Karen ar putea, de asemenea, să devină mai conştientă de faptul că anumite comentarii ale mamei ei, care implică nişte critici sau cerinţe, declanşează cu uşurinţă în ea o emoţie extrem de puternică şi că trebuie să preia controlul acesteia. Ea probabil că are tendinţa ca, într-o astfel de situaţie, să reacţioneze uneori exagerat la orice solicitare măruntă a copiilor ei însă, devenind conştientă de asta, ar putea să separe emoţiile şi gândurile sale legate de mama sa de cele care îi privesc pe copiii ei. Atunci când Sam îi cere un biscuit, răspunsul său ar putea fi: „Nu, nu mai poţi să iei încă un biscuit înainte de masă”, dar folosirea unui ton mai

calm va împiedica agravarea inutilă a situaţiei.

Iată un alt scenariu care îi implică pe Rachel şi pe copiii săi:

Rachel se simţea tot mai izolată de prietenii ei şi se străduia să găsească loc în mintea ei pentru orice altceva în afară de copii, de grijile legate de bani şi de despărţirea dificilă de Matt. Aşteptase cu nerăbdare ca prietena ei, Stella, să vină în vizită la ea. Rachel credea că acesta era un bun moment să-şi lase copiii singuri şi, deoarece ştiau destul de bine să se distreze independent şi să se joace fericiţi şi armonios împreună, ea era fericită că putea petrece puţin timp stând de vorbă cu prietena ei (lucru de care chiar avea nevoie). Stella, o prietenă relativ nouă, tocmai îi spunea lui Rachel cât îşi dorea să fie la fel de relaxată ca Rachel cu copiii ei, la care ea i-a răspuns că nu merită deloc să te stresezi pentru nişte lucruri mărunte. Exact atunci, Lilly, în vârstă de 7 ani, a intrat în cameră fluturând un aparat cu microfon şi iritând-o foarte tare pe Rachel care încerca să stea de vorbă cu Stella. Lilly a continuat aşa pentru o vreme, iar Rachel a descoperit că nu mai poate să o asculte pe Stella şi, deodată, şi-a pierdut răbdarea cu Lilly şi i-a spus că o scoate din minţi. I-a smuls aparatul şi l-a pus deasupra cuptorului ca ea să nu poată să mai ajungă la el. Rachel a ieşit din cameră timp de un minut şi, iute ca fulgerul, Lilly s-a căţărat pe blat ca să-l recupereze, trântind pe podea toate borcanele lui Rachel pline de paste şi de sosuri, precum şi robotul ei de bucătărie nou-nouţ şi foarte costisitor (inclusiv recipientul de sticlă al acestuia). Totul s-a făcut ţăndări, iar cei doi copilaşi (Jack şi Joe, bebeluşul Stellei) s-au trezit într-o mare de cioburi. S-a lăsat tăcerea apoi Rachel a început să ţipe la Lilly care nu se simţea deloc vinovată. După ce Rachel şi Stella au petrecut aproape o oră măturând cioburile şi curăţând podeaua, Rachel s-a calmat, în fine, suficient ca să discute cu Lilly şi să-i explice de ce era atât de supărată. I-a explicat că era furioasă, pentru că acelea erau lucrurile ei speciale şi era ca şi cum Lilly îi stricase

toate jucăriile ei preferate. Lui Lilly i-a părut foarte rău şi i-a scris o scrisoare prin care şi-a cerut scuze. Rachel s-a gândit că reacţionase atât de intens, pentru că i se păruse că-i fusese răpit timpul pe care ar fi putut să-l petreacă povestind cu prietena ei şi după care tânjise atât de mult, acesta fiind motivul pentru care reacţionase mai intens decât în mod normal la ceea ce fusese, în esenţă, un accident.

Factorii declanşatori în cazul lui Rachel au fost emoţiile ei puternice legate de situaţia ei actuală – incluzând aici şi stresul provocat de sentimentul de a fi blocată în casă cu trei copii mici de care să se ocupe singură, despărţirea ei stresantă de Matt şi grijile sale legate de bani. Rachel simţea nevoia intensă de a sta de vorbă cu o prietenă şi reacţia sa la accidentul cu borcanele de sticlă, cauzat probabil de sentimentul copiilor ei că nu primesc atenţia dorită, a condus la o explozie care a necesitat timp pentru a-şi reduce din intensitate şi care i-a afectat atât pe ea, cât şi pe copii. Atunci când îşi va construi o Hartă Parentală proprie, Rachel ar putea încerca să identifice faptul că aceşti factori de stres actuali o fac să-şi piardă răbdarea mai repede decât în mod normal faţă de copiii ei şi să fie hipersensibilă la solicitările lor. Ar putea să îl roage pe un prieten să stea cu gemenele pentru o oră sau să se întâlnească cu prietena ei, luându-l cu ea pe bebeluşul Jack, în timpul orelor de şcoală, astfel încât să poată vorbi neîntrerupt şi să fie liberă să se concentreze asupra propriilor nevoi.

Matt reflecta la o zi de duminica extrem de dificilă în care avusese grijă de Grace şi de Lilly care tocmai plecaseră la mama lor. Matt se enervase de mai multe ori şi o respinsese pe Lilly pe care o percepuse ca fiind posesivă şi extrem de solicitantă, reclamându-i constant atenţia. Rachel îl sunase pe Matt supărată şi furioasă, ca să-i spună că Lilly avea temperatură şi că părea bolnavă.

Când a aflat că Lilly fusese, de fapt, bolnavă, lui Matt i s-au umplut ochii de lacrimi şi s-a simţit teribil de vinovat

şi de ruşinat că nu şi-a dat seama de asta şi i-a fost mai uşor să înţeleagă nevoia ei de a fi alinată şi îngrijită de el. Acest lucru i-a trezit amintiri legate de propria sa copilărie cu părinţii lui, mai exact de când avea 10 ani şi venise acasă de la şcoală. Îi spusese cu ochii în lacrimi tatălui său că mâncase bătaie la şcoală, iar tatăl său reacţionase furios şi critic şi îi spusese „să înceteze să se mai poarte ca un bebeluş”. Aceasta a fost prima dată când Matt a privit această amintire dintr-o perspectivă diferită – şi-a dat seama că avea nevoie de consolare şi dragoste din partea tatălui său, la fel cum avusese şi Lilly mai devreme, şi că, exact ca şi Lilly, şi el merita consolare, dar că propriului său tată îi fusese dificil să i-o acorde. El a reuşit să vadă că rolul de părinte era dificil pentru el din cauza modului în care fusese el însuşi crescut, dar a luat decizia de a fi mai conştient de acest lucru pentru a le putea oferi copiilor săi experienţa unui tată diferit, mai afectuos decât avusese el.

DE CE ESTE DIFICILĂ CONSTRUIREA ŞI APLICAREA HĂRŢII VOASTRE PARENTALE?

Dacă aţi ajuns până aici cu lectura acestei cărţi şi aţi început să vă gândiţi la unele dintre punctele de referinţă pe care aţi dori să le treceţi pe Harta Parentală proprie, atunci aţi început deja să fiţi mai reflexivi în parentajul vostru. Atunci când vă acordaţi timp pentru a reflecta la tot ce vă influenţează în parentajul vostru, faceţi un pas extrem de important în direcţia creării unei mai bune conexiuni cu copilul vostru. Însă probabil că va fi nevoie de mai mult timp şi efort şi există obstacole care pot apărea în calea voastră, atât iniţial – în ce priveşte construirea Hărţii Parentale –, cât şi ulterior în aplicarea acesteia în relaţia cu copilul vostru.

OBOSEALA

În unele momente ale zilei, acuitatea noastră este maximă. În cazul unora, poate fi vorba despre ora 6: 30 dimineaţa, în timp ce alţii pot fi în formă maximă la 10: 30 seara. Dar, în cazul celor mai mulţi dintre noi, oboseala ne afectează de obicei nivelul conştientizării de sine. Atunci

când ai acasă un nou-născut şi te trezeşti în miez de noapte de două, trei sau poate de mai multe ori, nu eşti extenuat doar din punct de vedere fizic, ci şi mental – acel sindrom al „minţii de bebeluş” la care mămicile se referă adesea reprezintă o descriere surprinzător de corectă a unei minţi care este uneori, literalmente, incapabilă să mai gândească limpede. E important să fiţi conştienţi de faptul că gradul vostru de oboseală are un impact major asupra capacităţii de conştientizare a propriei stări de spirit, deoarece conştientizarea de sine reprezintă o parte esenţială a capacităţii de reflexie şi vă ajută să vă recunoaşteţi limitele şi să fiţi empatici cu voi în aceste momente dificile. Atunci când sunteţi privaţi de somn, e improbabil să aveţi un nivel de conştientizare de sine ridicat şi, prin urmare, să fiţi capabili de reflexie. Aşteptaţi până când veţi fi mai odihniţi, pentru că atunci vă va fi mult mai uşor să vă gândiţi cu claritate la propriile voastre emoţii. Dacă sunteţi nişte proaspeţi părinţi care au fost privaţi de somn de luni de zile, încercaţi să găsiţi un interval de timp pe parcursul zilei în care să petreceţi puţin timp singuri pentru a reflecta la emoţiile voastre. Şi, înainte de asta, încercaţi pe cât posibil să strecurări şi câteva momente ca să trageţi un pui de somn în timp ce bebeluşul doarme, astfel încât să fiţi mai odihniţi şi mai capabili să reflectaţi. În mod similar, e posibil să aveţi un copilaş un pic mai mare care are un program de somn neregulat şi să fie mai greu să beneficiaţi de înţelegere din partea altor părinţi care au trecut prin această etapă cu bebeluşii lor, dar este important să reflectaţi la influenţa oboselii asupra relaţiei cu copilul vostru şi asupra altor relaţii cu cei apropiaţi. E posibil să fie nevoie să comunicaţi verbal copilului vostru că starea voastră de spirit sau tonul vocii voastre se datorează faptului că sunteţi obosiţi şi nu constituie o reflectare a gradului de afecţiune pe care îl simţiţi faţă de el.

drogurile şi alcoolul

Utilizarea în exces a drogurilor şi a alcoolului

diminuează nivelul de conştientizare de sine, dar chiar şi consumul redus de alcool şi droguri vă poate afecta abilitatea de a fi conştienţi de starea voastră de spirit. Este important ca, atunci când reflectaţi asupra modului în care puteţi fi mai conştienţi de mintea voastră şi când să faceţi acest lucru, să înţelegeţi că abuzul de alcool sau de droguri va afecta semnificativ atât nivelul vostru de conştientizare de sine, cât şi capacitatea voastră de a vă gândi la ceea ce simţiţi. Momentele când oamenii consumă alcool sau droguri sunt adesea corelate cu oboseala, iar acest mix constituie reţeta pentru absenţa aproape totală a unui sine reflexiv.

SĂNĂTATEA FIZICĂ

Starea voastră de spirit e posibil să vă apară ca fiind complet separată de ce se întâmplă în corpul vostru. Dar gândiţi-vă pentru o clipă cum vă simţiţi din punct de vedere emoţional atunci când aţi contractat o răceală severă. E greu să aveţi gânduri pozitive, fericite când corpul vostru se chinuie. De fapt, poate fi dificil să vă gândiţi la orice altceva în afară de faptul că nu vă simţiţi bine – şi în special la alte persoane şi la nevoile lor. Când cineva suferă de o durere mai gravă sau de o boală cronică, îi poate fi greu să se gândească la stările sale emoţionale. Încercaţi să deveniţi conştienţi de propriul corp, să înţelegeţi că acesta constituie o parte importantă a poveştii voastre interioare şi că vă influenţează puternic vitalitatea şi nivelul de energie implicate în relaţia cu copilul vostru.

SĂNĂTATEA MENTALĂ

Este evident că o tulburare mentală severă, cum ar fi psihoza sau schizofrenia, va avea un impact major asupra stării de spirit a unui individ, provocând confuzie în legătură cu propria persoană şi cu lumea din jurul său. Dar chiar şi alte probleme de sănătate mentală, cum ar fi anxietatea şi depresia, vă vor modela starea de spirit, făcându-vă să vedeţi lumea şi oamenii printr-o lentilă foarte specială. Atunci când vă simţiţi anxioşi sau

deprimaţi şi recunoaşteţi că aceste stări vă afectează punctul de vedere, puteţi accepta modul în care vă simţiţi şi reflecta la starea voastră de spirit actuală ca fiind normală şi de înţeles. Chiar şi proasta dispoziţie de fiecare zi, mai degrabă decât o stare depresivă constantă, are un impact asupra abilităţii voastre de a reflecta asupra emoţiilor voastre şi asupra propriei stări de spirit. Desigur, atunci când vă simţiţi puternici, vă e mult mai uşor să reflectaţi asupra stării voastre de spirit cu claritate şi sinceritate. Dacă problemele pe care le aveţi vi se par mai grave, este important să căutaţi, în măsura posibilului, ajutorul unui psiholog. Revenind la analogia cu masca de oxigen, doar când vă simţiţi suficient de puternici în interiorul vostru, vă puteţi concentra cu adevărat asupra a ceea ce se întâmplă în interiorul copilului vostru. Prin urmare, rezolvarea oricăror probleme mentale pe care le-aţi putea avea va fi atât în interesul vostru propriu, cât şi în cel al copilului vostru.

EVENIMENTELE DE d. AŢĂ

Evenimentele semnificative de viaţă precum decesul, naşterea, divorţul şi separarea, schimbarea locuinţei sau pierderea locului de muncă, confruntarea cu dificultăţile financiare sau traiul sub nivelul minim de sărăcie şi condiţiile inadecvate de locuit interferează semnificativ cu bunăstarea noastră emoţională şi au o influenţă majoră asupra stării noastre de spirit. Parentajul devine, fără îndoială, mai dificil când vă confruntaţi cu aceste evenimente de viaţă şi este important să recunoaşteţi acest lucru şi să acceptaţi faptul că sunteţi supuşi unor presiuni suplimentare. Evenimentele majore de viaţă pot conduce la stări depresive de durată şi, prin urmare, e necesar să le conştientizaţi (3). Este important să reflectaţi la impactul pe care l-au avut sau pe care încă îl au asupra voastră şi să acceptaţi că acestea au schimbat modul în care simţiţi şi gândiţi. Este la fel de important să reflectaţi asupra acestor lucruri în cadrul relaţiei cu copilul vostru. De exemplu, dacă aţi pierdut un părinte, veţi manifesta, fără

îndoială, sentimente de tristeţe şi de pierdere atunci când sunteţi în preajma copiilor voştri. Acest lucru este perfect normal şi îi va ajuta pe copiii voştri să înţeleagă faptul că relaţia respectivă a fost importantă pentru voi, deoarece ştiu că sunteţi trişti pentru că aţi suferit o pierdere. Le va produce mult mai puţină confuzie şi, de fapt, va fi util pentru dezvoltarea lor emoţională să ştie că puteţi manifesta aceste sentimente şi că le puteţi accepta, mai degrabă decât să le arătaţi o emoţie care nu pare să corespundă experienţei pierderii.

HARTA PARENTALĂ REZUMAT

CE ESTE…

Harta Parentală constituie un mod de a reflecta la propria persoană şi la cum vă creşteţi propriul copil. Vă încurajează să planificaţi şi să vă gândiţi la influenţele asupra parentajului vostru, de exemplu, la emoţiile voastre actuale, la experienţele trecute şi la influenţele mai extinse, precum convingerile voastre şi relaţiile interpersonale.

VĂ AJUTĂ PRIN FAPTUL CĂ…

Harta Parentală vă ajută să deveniţi mai conştienţi de propria persoană şi de modul cum relaţionaţi cu copilul vostru. Vă permite, de asemenea, să deveniţi mai conştienţi de diferenţa şi de gradul de separare dintre emoţiile voastre şi cele ale copilului. Vă ajută să identificaţi momentele când există o probabilitate mai mare să aveţi emoţii puternice, ceea ce, în unele situaţii, poate să conducă la o lipsă de cooperare.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN FAPTUL CĂ…

Harta Parentală îl ajută pe copilul vostru, deoarece, cu cât sunteţi mai reflexivi şi mai conştienţi de propria persoană, cu atât relaţia voastră poate fi mai stabilă. Copilul vostru vă va percepe cu o mai mare constanţă şi atenţie.

AJUTĂ RELAŢIEI VOASTRE PRIN FAPTUL CĂ…

Harta Parentală stabileşte conexiuni între trecut şi prezent, împiedicând ca experienţele negative trecute să aibă un impact puternic asupra modului în care interacţionaţi cu copilul vostru. Relaţia voastră are de câştigat prin faptul că e mai stabilă şi mai puţin reacţională.

DE REŢINUT…

1. Gândiţi-vă la nevoia de a fi conştienţi de propria persoană.

2. Gândiţi-vă la ceea ce vă influenţează parentajul, inclusiv la gândurile şi emoţiile voastre şi la experienţele trecute.

3. Folosiţi-vă de emoţiile puternice pentru a declanşa autoreflecţia şi corelaţi influenţa lor cu parentajul vostru.

4. Identificaţi momentele când credeţi că ar putea exista o conexiune între experienţele actuale şi cele trecute.

5. Construiţi-vă o poveste despre cum aţi ajuns să simţiţi şi să gândiţi astfel:

a. Nivelul reacţiei voastre emoţionale a corespuns situaţiei?

b. Ce credeţi că ar fi putut contribui la reacţia voastră?

c. Cum v-ar fi perceput un prieten în această situaţie, ce ar fi văzut el?

d. Puteţi stabili o conexiune între această situaţie şi alte situaţii anterioare?

6. Folosiţi conştientizarea „factorilor declanşatori” drept ghid pentru interacţiunile voastre viitoare; imaginaţi-vă, anticipaţi şi reflectaţi asupra momentelor şi modurilor în care ar putea apărea emoţii şi gânduri similare.

3

Cum să vă gestionaţi emoţiile

Rachel stătea pe canapea, pierdută în propriile gânduri şi îi trimitea un SMS unui prieten. Era vag conştientă de faptul că gemenele ei în vârstă de 7 ani se dondăneau şi a strigat fără elan către fiica d, Grace:

— Nu o mai supăra pe sora ta!

Grace a ţipat de supărare şi a fugit pe scări în lacrimi, simţindu-se acuzată pe nedrept, căci, de fapt, sora d fusese cea care o lovise în cap cu o jucărie, scenă pe care Rachel o ratase. Grace a revenit şi a continuat să o şicaneze pe sora din timp ce Rachel urmărea totul cu o iritare crescândă. Din ce în ce mai furioasă, în final s-a ridicat brusc, a smuls jucăria pentru care se certau din mâna lui Grace şi a spus:

— O să arunc jucăria asta. Dacă nu vă puteţi juca frumos, nu o să vă maijucaţi deloc!

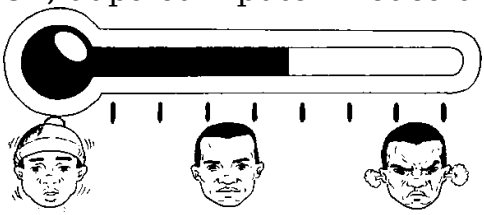
Sperăm că acum sunteţi mai conştienţi de punctele de referinţă de pe Harta Parentală şi de tipurile de emoţii pe care vi le generează în timpul parentajului. Este extrem de important să observaţi factorii declanşatori ai anumitor emoţii şi acţiuni. Apoi am dori să vă ajutăm să vă gândiţi la cum vă poate ajuta o mai mare conştientizare a emoţiilor voastre să le *gestionaţi* atunci când interacţionaţi cu copilul vostru şi când îi răspundeţi acestuia. În exemplul de mai sus, Rachel ar putea să se gândească la toate lucrurile care o enervează şi o împiedică să reflecteze la ce se petrece, de fapt, cu copiii ei, dar şi la cum poate gestiona această stare de nervozitate, dacă are intenţia de a schimba în vreun fel aceste interacţiuni obositoare.

TERMOMETRUL AFECTIV

Există o expresie: „bate fierul cât e cald” – care se referă la a acţiona cu hotărâre şi a profita de ocazie însă, în ce priveşte emoţiile noastre, acesta nu este întotdeauna cel mai bun sfat. Adesea e de preferat să aşteptăm până când emoţiile noastre s-au mai răcorit un pic, mai ales când vine vorba de a răspunde copiilor noştri – şi să batem fierul cât e mai degrabă *cald* decât fierbinte. Astfel una dintre principalele modalităţi de a gestiona modul în care vă simţiţi e să utilizaţi un „termometru afectiv”, care vă va indica momentul cel mai potrivit ca să acţionaţi şi cel în care ar fi mai bine să aşteptaţi. Majoritatea dintre noi suntem înclinaţi să trecem la acţiune când termometrul

nostru afectiv este pe punctul de a exploda. Haideţi să ne gândim la cum aţi putea folosi acest termometru într-un mod mai util, astfel încât situaţiile cu care vă confruntaţi şi care îi implică pe copiii voştri să nu vă scape de sub control.

Imaginaţi-vă că termometrul vostru are o linie roşie sau argintie trasată pe mijloc şi că aceasta urcă sau coboară ca răspuns la temperatură. Însă, în loc să măsoare temperatura, acest termometru măsoară gradul vostru de stimulare afectiv: cât de intens trăiţi o anumită emoţie. Pe acest termometru este marcat un interval „ideal" în care sunteţi capabili să vă folosiţi emoţiile într-un mod constructiv şi informativ atunci când interacţionaţi cu copiii voştri. Dacă termometrul este prea rece – indicând o intensitate emoţională prea scăzută sau absentă –, veţi avea dificultăţi în a vă identifica emoţiile, în a intra în conexiune cu mintea voastră şi în a conştientiza ceea ce trăiţi. În cazul unei conştientizări reduse a propriilor emoţii, vă va fi greu să stabiliţi o conexiune semnificativă cu copilul vostru. Când termometrul afectiv se încălzeşte prea tare – indicând o stimulare emoţională ridicată –, înseamnă că sunteţi vulnerabili şi vă puteţi lăsa copleşiţi de emoţiile voastre, fiind mai probabil să acţionaţi impulsiv, după cum putem vedea din exemplul lui Rachel.



Ideal ar fi să vă aflaţi în intervalul emoţional „cald", aceasta însemnând că probabil sunteţi mai conştienţi de ce se petrece în propria voastră minte, ceea ce vă face mai receptivi la copilul vostru. Dar cum puteţi rămâne în acest interval de temperatură? în acest capitol, examinăm strategiile care pot modifica temperatura termometrului vostru afectiv, astfel încât să o aducă într-un interval care să conducă la interacţiuni pozitive cu copilul vostru şi la o

mai bună înţelegere între voi. Vă vom ajuta să aduceţi temperatura voastră într-un interval în care să puteţi fi mai reflexivi. Încercaţi următoarele strategii atunci când interacţionaţi cu copilul vostru:

1. RECUNOAŞTEREA ŞI ETICHETAREA EMOŢIILOR – ÎN CE INTERVAL VĂ SITUAŢI PE TERMOMETRU?

Haideţi să începem cu lucrurile evidente – ce simţiţi acum? Majoritatea dintre noi suntem, mare parte din timp, inconştienţi de emoţiile pe care le trăim. De fapt, când totul merge bine, putem să ne descurcăm fără să avem nevoie de o prea mare conştientizare a gândurilor şi emoţiilor noastre precise. Însă, dacă vreţi să faceţi nişte schimbări în stilul vostru de parentaj, este important să vă distanţaţi puţin şi să începeţi să vă gândiţi în mod conştient la ce simţiţi, astfel încât să puteţi introduce această conştientizare în noul vostru stil de Parentaj Reflexiv. Nu va fi nevoie să faceţi asta tot timpul – v-aţi simţi ciudat şi inconfortabil –, dar reprezintă un prim pas util şi vă ajută totodată să separaţi ce se întâmplă în mintea voastră de ce se petrece în mintea copilului vostru, în exemplul de la începutul capitolului, Rachel începe să devină conştientă de nivelul ei general de nervozitate, care poate fi corelat cu un mesaj primit de la prietena ei sau e un rest al unei stări de spirit produse de un eveniment anterior de pe parcursul zilei. Un prim pas important constă în recunoaşterea şi asumarea emoţiei.

„Ce *simt eu chiar în clipa asta*?” *Imaginaţi-vă că vă puneţi această întrebare în timp ce vă examinaţi din exterior*.

Prin urmare, deşi e posibil ca în mare parte să nu ne dăm seama de ceea ce simţim de la o clipă la alta, putem fi determinaţi uneori să reflectăm la gândurile şi emoţiile noastre atunci când se întâmplă ceva care ne mută atenţia asupra noastră. Haideţi să luăm următorul exemplu:

Karen se ducea cu maşina la muncă într-o zi şi asculta muzică la radio, fără să se gândească la ceva anume, când, deodată, un câine fără stăpân a traversat în

goană strada, chiar prin faţa maşinii ei. Fără să se uite în oglinda retrovizoare, ea a frânat brusc şi apoi a observat că oamenii care aşteptau în staţia de autobuz se uitau în direcţia ei, probabil alertaţi atât de scrâşnetul de frâne, cât şi de câinele care alerga liber (şi pe care reuşise să-l evite). Inima îi bătea cu putere, iar Karen se simţea destul de furioasă, nu doar pe câine şi pe stăpânul absent care îl lăsase să scape, ci şi la gândul că ar fi putut produce un accident, răni pe altcineva şi poate pe ea însăşi. Emoţiile ei erau puternice, dar totodată de moment, însă important e că ea nu putea să le ignore. Însă, în vâltoarea clipei, Karen nu a putut, cu siguranţă, să se gândească prea mult (cel puţin nu în mod reflexiv) la consecinţele faptelor ei sau la ce altceva se petrecea în jurul ei. Am putea spune că, în acea clipă, ca urmare a intensităţii emoţionale ridicate, Karen nu s-a mai putut gândi la alte persoane.

Este extrem de important să reflectaţi la ce se petrece în mintea voastră.

Uneori, atunci când ne confruntăm cu o emoţie puternică, la fel ca în cazul lui Karen, ne pierdem abilitatea de a reflecta la ce s-ar putea petrece în mintea copilului nostru. Dacă vă imaginaţi în scenariul de mai sus că în maşină erau şi cei trei copii ai lui Karen, iar Sam i-ar fi spus că primise din nou prea multe teme şi că se săturase de ele, şi Maddy s-ar fi plâns că Molly vrea să facă prostii în maşină, e de înţeles că ei i-ar fi fost dificil să-şi îndrepte mintea spre ce gândeau şi ce simţeau ei. Utilizarea unui

termometru afectiv în acel moment pentru a conştientiza impactul pe care „temperatura de fierbere” îl are asupra abilităţii ei de a reflecta la mintea altora ar fi fost util pentru a preveni un potenţial conflict între Karen şi copiii săi în timp ce ea încerca să le observe gândurile şi emoţiile.

Odată ce începem să ne observăm gândurile şi emoţiile, putem să ne dezvoltăm apoi capacitatea reflexivă, sesizând acele momente când ne e mai dificil să le identificăm, deoarece capacitatea noastră autoreflexivă variază în mod inevitabil de la zi la zi şi de la caz la caz. Putem constata din exemplul precedent că există momente când suntem obligaţi să ne observăm emoţiile, când suntem siliţi să le conştientizăm ca urmare a faptului că există ceva care le intensifică într-o asemenea măsură, încât ne e imposibil să nu identificăm aceste emoţii. În restul timpului însă, când nu trăim la intensitate afectivă crescută, conştientizarea emoţiilor noastre variază.

Aceasta înseamnă că e posibil să nu ştiţi de unde provine o emoţie intensă sau cum ar putea să vă influenţeze o emoţie într-o anumită situaţie. Cu cât sunteţi mai capabili să numiţi ceea ce simţiţi, cu atât puteţi să conştientizaţi mai bine acea emoţie şi, dacă e cazul, să o reduceţi în intensitate. Uneori această acţiune în sine poate scădea intensitatea acelei emoţii. Să luăm următorul exemplu în care Lisa o ia de la creşă pe fiica ei după terminarea programului de muncă:

Lisa se grăbea către maşina ei, tot mai preocupată că nu va reuşi să evite traficul cumplit de pe autostradă de la ora de vârf şi că nu va ajunge să o ia la timp pe fiica ei, Ella. În timp ce ieşea cu maşina de pe locul de parcare, aproape că l-a lovit pe un coleg. O maşină din spate a claxonat, ceea ce a făcut-o pe Lisa să-şi dea seama ce se întâmpla în acel moment. Ea a reuşit să-şi spună: „Sunt stresată, nu sunt calmă”. Ea a fost apoi capabilă să-şi mai spună şi alte lucruri care au ajutat-o să se simtă mai puţin stresată. „Nu am cum să ajung la creşă mai repede. Nu

vreau să am un accident”.

Devenind mai conştientă de cum se simţea în momentul respectiv, Lisa a reuşit să-şi raţionalizeze emoţiile şi să-şi scadă apoi temperatura afectivă. Odată ce Lisa a realizat ce simţea, i-a fost mai uşor să înţeleagă ce trebuia să facă, respectiv să se calmeze şi să accepte că nu putea să facă nimic în legătură cu traficul. Celălalt avantaj al faptului că a conştientizat ce simţea este că ea a putut să-şi separe propriile emoţiile de cele ale altor persoane şi de ce se petrecea în jurul ei. În altă zi, însă, poate Lisei i-ar fi fost foarte greu să facă asta, deoarece, la fel ca în cazul nostru, al tuturor, nu e întotdeauna uşor să reflectăm la emoţiile noastre prezente. Conştientizarea propriilor emoţii vă va ajuta, aşadar, să separaţi mintea voastră de mintea celorlalţi, ceea ce reprezintă un pas important pentru a deveni mai reflexivi şi a fi capabili să mentalizaţi în legătură cu alte persoane.

Atunci când suntem conştienţi de emoţiile noastre, putem observa şi ce altceva se mai întâmplă în jurul nostru. Prin urmare, este bine să ne recunoaştem şi să ne acceptăm emoţiile. Şi, tot aşa cum conştientizarea ne poate ajuta să reducem intensitatea emoţiilor, lipsa de conştientizare poate avea efectul opus. În exemplul precedent, Lisa a spus că, atunci când nu era conştientă de ceea ce simţea, se comporta ca un robot condus de emoţii puternice. Problema cu emoţiile foarte puternice nu este că ne-ar împiedica să acţionăm şi să interacţionăm, ci că facem acest lucru pe pilot automat şi adesea în moduri neproductive. În cazul Lisei, sunetul de claxon a ajutat-o să iasă de pe pilotul automat şi să-şi conştientizeze emoţiile. Gândiţi-vă la ultima dată când v-aţi certat cu cineva şi amintiţi-vă că emoţiile voastre puternice v-au determinat să spuneţi sau să faceţi lucruri pe care ulterior le-aţi regretat. Poate, mai târziu, când aţi putut să reflectaţi la ce s-a întâmplat, aţi reuşit să vă gândiţi la motivele pentru care v-aţi simţit de fapt iritaţi şi la faptul că intensitatea reacţiilor şi emoţiilor voastre v-a făcut să spuneţi lucruri

exagerate în vâltoarea discuţiei.

Poate fi dificil să recunoaştem unele dintre emoţiile legate de parentaj – e posibil să vă simţiţi vinovaţi în legătură cu emoţiile voastre negative şi vă gândiţi că nu ar trebui să le aveţi. Dar e normal ca părinţii să se simtă uneori plictisiţi, furioşi, disperaţi şi deprimaţi în legătură cu parentajul, iar acest lucru nu ar trebui să ne surprindă având în vedere în ce măsură faptul că avem copii ne schimbă viaţa. Oricât de greu vi s-ar părea să fiţi conştienţi de gândurile şi emoţiile voastre, e important să nu încercaţi să le negaţi şi să nu vă sporiţi emoţiile negative simţindu-vă vinovaţi pentru ele. Este, de asemenea, important să recunoaşteţi că, în unele cazuri, adaptarea la rolul de părinte poate necesita mult timp.

Când Matt şi Rachel locuiau împreună, iar Grace şi Lilly erau mici, gemenele plângeau mult. Matt obişnuia să se detaşeze de plânsul lor, imaginându-şi că se află în altă parte. Începea să se gândească la călătoriile sale din trecut şi, în mintea lui, se simţea foarte departe de casă. A spus că i-a luat mai mulţi ani ca să poată înţelege de ce plângeau ele şi cum să reacţioneze ca să le liniştească. Intrând în contact cu sentimentul lui de a dori să dispară de acolo când ele nu mai voiau să se oprească din plâns, Matt a reuşit să reflecteze la propriile sale dificultăţi legate de parentaj, precum şi la nevoia sa de a gestiona această emoţie şi de a încerca să-şi ajute fiicele să se calmeze.

În alte cazuri, această reacţie apare mult mai natural şi mai rapid, dar fiecare dintre noi învaţă aceste lucruri într-un ritm diferit, iar primul pas constă în simpla recunoaştere a acestor emoţii şi în reflectarea la semnificaţia lor.

2. PRIVIŢI. ASCULTAŢI ŞI FACEŢI UN PAS ÎN SPATE

Un alt mod de a începe să vă gestionaţi emoţiile pe care le conştientizaţi când interacţionaţi cu copilul vostru constă în a lua puţină distanţă faţă de emoţii. Faptul că recunoaşteţi şi etichetaţi modul în care vă simţiţi face acea

emoţie „vizibilă”: o emoţie văzută, simţită şi reflectată. După ce învăţaţi să numiţi în acest fel emoţiile, puteţi încerca următoarea tehnică:

După ce o emoţie devine conştientă, aşteptaţi înainte de a face altceva. Faceţi un pas în spate faţă de acea emoţie – uneori aceasta vă va împiedica să reacţionaţi imediat. După ce v-aţi distanţat de situaţie, priviţi şi ascultaţi, chiar şi pentru 10 secunde, apoi vedeţi ce se întâmplă şi ce observaţi.

Când Tom a venit acasă de la muncă, a fost imediat bombardat de solicitări din partea copiilor. Fusese conştient în maşină că era stresat după serviciu; avuseseră loc nişte întâlniri şi conversaţii dificile care îl iritaseră foarte tare. Deoarece identificase cum se simţea, el a fost capabil să se controleze înainte de a le răspunde copiilor. S-*a oprit, şi-a închis ochii timp de cinci secunde şi şi-a spus în mod conştient că era stresat după ziua dificilă pe care o avusese. Când a deschis ochii, a făcut o pauză şi s-a uitat pur şi simplu la scena care se desfăşura în faţa lui – ca un observator neimplicat. Acest lucru l-a ajutat să numească ce se întâmpla în jurul lui fără a judeca. A văzut că se afla acasă, că nu mai era la muncă. I-a văzut pe Maddy, Sam şi Molly nerăbdători să interacţioneze cu el după ce le fusese dor de el toată ziua. A recunoscut, de asemenea, că faptul că nu era la muncă însemna că era departe de principalul său factor de stres. Stresul său era legat de ceva ce se petrecuse mai* devreme, *nu de ceea ce se întâmpla acum. A văzut încântarea copiilor că el era acasă.* S-*a bucurat instantaneu de asta, şi-a pus haina jos, i-a îmbrăţişat pe toţi şi a pătruns în lumea lor, lăsându-şi propria zi în urmă.*

În acest exemplu, Tom şi-a putut accesa emoţiile şi, în acest mod, a realizat că acestea aveau, de fapt, de-a face cu evenimente care se petrecuseră înainte ca el să ajungă acasă. A conştientizat totodată mai bine entuziasmul copiilor la vederea sa, pe care altminteri l-ar fi ratat dacă ar fi continuat să fie preocupat de evenimentele de la

muncă din acea zi.

Ce învăţăminte aţi putea trage dintr-o anumită situaţie dacă v-aţi asculta emoţiile? Data viitoare când aveţi o emoţie negativă, încercaţi să o conştientizaţi mai bine, luaţi o pauză şi priviţi. Ce vedeţi? Dacă priviţi, vă distanţaţi un pic şi aşteptaţi ca termometrul să fie nici fierbinte, nici rece, probabilitatea ca interacţiunea dintre voi şi copiii voştri să fie una pozitivă va creşte.

Atenţie însă, această tehnică poate fi extrem de dificilă dacă scala termometrului vostru afectiv este prea ridicată. E aproape imposibil să priviţi, să aşteptaţi şi să vă puneţi întrebări când trăiţi emoţii foarte puternice în vâltoarea momentului. Gândiţi-vă din nou la ultima dată când v-aţi certat cu cineva apropiat. V-a fost probabil imposibil să vă întrebaţi ce simţiţi – eraţi prea prinşi în discuţie. Atunci când ne certăm, în mod normal suntem incapabili să mentalizăm bine, prin urmare, momentul potrivit ca să reflectaţi la ce s-ar fi putut petrece în mintea persoanei cu care vă certaţi este mai târziu, când temperatura emoţională a scăzut.

În cazul în care nu puteţi reflecta cu claritate la gândurile şi emoţiile voastre, vă recomandăm să vă distantaţi de situaţie. Puteţi reflecta apoi la ce s-a întâmplat când vă recăpătaţi abilitatea de a vă observa emoţiile şi când temperatura voastră afectivă a scăzut. Imaginaţi-vă că sunteţi la volan, copiii sunt pe bancheta din spate şi, deodată, un biciclist care s-a aflat în unghiul vostru mort, strigă la voi că eraţi pe cale să-l călcaţi; e improbabil ca în acea clipă să fiţi capabili să vă observaţi propriile emoţii şi să vă distanţaţi de ele. Nu aţi putea decât să vă simţiţi şocaţi, poate chiar furioşi. Însă, poate reuşiţi să faceţi acest lucru mai târziu, când temperatura voastră emoţională va fi scăzut.

Puteţi arăta imaginea termometrului şi copilului vostru, căruia să-i spuneţi că sunteţi un pic prea înfierbântat ca să gândiţi limpede în acea clipă. Puteţi, de asemenea, să-l întrebaţi pe copil, în ce interval se

regăseşte el pe termometrul afectiv, deoarece copiii mici se pot lăsa atât de puternic pradă emoţiilor, încât devine imposibil pentru ei să gândească şi chiar să vorbească raţional. Poate fi mai uşor pentru el să răspundă când îl întrebaţi dacă termometrul este „fierbinte”, „cald” sau „rece” decât să-l întrebaţi ce simte şi din ce cauză. De exemplu, gândiţi-vă la ultima dată când copilul vostru a făcut o criză de nervi în toată puterea cuvântului sau când copilul vostru mai mare era mult mai mic. Era el capabil să descrie cum se simţea sau cum se zvârcolea pe podea, cum bătea din picioare, cu faţa roşie de furie sau cum urla? Poate fi foarte util să îi explicaţi copilului vostru că noi, toţi, avem momente când termometrul nostru devine prea încins ca să mai putem explica limpede celuilalt ce se întâmplă în mintea noastră, iar, adesea, un mod mai bun de a rezolva o criză de nervi este să ne răcorim şi să discutăm mai târziu decât să încercăm să lămurim lucrurile în vâltoarea momentului.

Dacă o emoţie este deosebit de intensă, poate fi destul de dificil să vă gândiţi că este temporară şi că va trece, dar e important să realizaţi că emoţiile trec, indiferent cât de puternice sau de dificile sunt. Această tehnică de a privi, a asculta şi a face un pas în spate vă ajută să vă confruntaţi cu emoţiile negative, cu excepţia cazului în care acestea sunt extrem de intense. Vă permite să acceptaţi o emoţie în momentul în care o simţiţi, să o suportaţi pentru o scurtă vreme. Atât, şi nimic mai mult. Va trece. Oricare ar fi intensitatea emoţiei, toate emoţiile sunt trecătoare. Noi am constatat că atât părinţii, cât şi cei mici pot deveni destul de anxioşi când trăiesc o emoţie intensă, deosebit de negativă, deoarece gândul care o însoţeşte este adesea: „O să mă simt aşa pentru totdeauna”. Prin urmare, este foarte util să conştientizăm faptul că toate emoţiile sunt trecătoare.

3. CUM SUNT PERCEPUT? CUM SĂ VĂ PRIVIŢI PE VOI ÎNŞIVĂ DIN EXTERIOR

Vă vom prezenta încă o strategie care vă va ajuta să

vă gestionaţi emoţiile care apar pe parcursul parentajului şi vă va fi de folos atât în vâltoarea momentului din relaţia cu copilul, cât şi după un anumit eveniment, când reflectaţi la ce s-a întâmplat.

Adesea, nu suntem conştienţi de cum suntem percepuţi de ceilalţi, cu excepţia cazului în care suntem foarte conştienţi de noi înşine. Însă putem încerca să fim conştienţi de limbajul nostru corporal şi de tonul vocii, care sunt responsabile într-o proporţie semnificativă de comunicarea noastră. Este foarte important să fiţi conştienţi de cum sunteţi percepuţi de alţii când trăiţi nişte emoţii negative. Copiii sunt foarte receptivi la indiciile subtile de comunicare şi sunt sensibili la o întreagă gamă de emoţii. Prin urmare, dacă nu sunteţi conştienţi de acest aspect, o emoţie negativă de-a voastră va putea fi transmisă rapid şi automat copilului vostru şi îl va afecta. Şi, chiar dacă emoţia voastră negativă nu-l va traumatiza neapărat pe copil, aceasta îi poate afecta starea emoţională şi poate conduce la o intensificare a comportamentului perturbator. Comportamentul său va afecta apoi modul în care voi vă simţiţi, creând un ciclu de emoţii în cascadă.

Lisa s-a trezit dimineaţa devreme din pricina lui Charlie, care se sculase din nou la 5: 45 a.m. Charlie stătea fericit pe canapea, dar Lisa era iritată şi frustrată pentru că fusese trezită atât de devreme, iar chipul ei comunica asta printr-o încruntare. Charlie a văzut acest lucru şi a devenit imediat supărat şi bosumflat. „Mami, din vina mea eşti aşa de arţăgoasă?" Chipul Lisei i-a produs lui Charlie o emoţie puternică şi e posibil ca el să se fi simţit învinovăţit sau să-i fi fost ruşine – acestea sunt sentimente greu de tolerat pentru copii şi pot fi uşor de evitat printr-o simplă schimbare a expresiei de pe chipul părintelui.

Prin exemplul de mai sus, nu o criticăm pe Lisa şi nici nu socotim că ea a greşit şi, într-adevăr, situaţii ca aceasta probabil că se întâmplă zilnic în majoritatea căminelor. Însă, ceea ce subliniem noi este cât de important e ca Lisa

să fie conştientă de cum este ea percepută de copilul său. Dacă Lisa şi-ar fi putut imagina cum era percepută de Charlie – dacă s-ar fi putut vedea prin ochii lui –, poate că ar fi putut să-şi schimbe expresia şi să influenţeze astfel comunicarea cu fiul ei. Acestea sunt detalii care pot avea un impact major asupra relaţiei voastre. Mai important e că Lisa ar fi putut reuşi să iniţieze o conversaţie în cadrul căreia să poată discuta cu Charlie despre motivul pentru care ea se simţea frustrată. Sau ar fi putut, pur şi simplu, să fie atentă la expresia de pe chipul lui, dându-şi seama că situaţia nu era suficient de importantă ca el să se simtă vinovat în legătură cu asta. Ideea principală este că, nereuşind să observe modul în care emoţiile ei erau percepute de Charlie, ea a făcut ca o interacţiune deja complicată între ei să devină şi mai dificilă şi mai neplăcută pentru amândoi.

Imaginaţi-vă că aţi avea posibilitatea să faceţi un film după viaţa voastră. Aţi putea să vă înregistraţi poate atunci când vă jucaţi cu copilul vostru sau când sunteţi cu toţii împreună la masă. Aţi putea apăsa pe butonul de pauză şi observa momentele când lucrurile au mers foarte bine, momentele când aţi simţit că rezonaţi perfect cu copilul vostru şi să vedeţi ce aţi făcut ca să contribuiţi la asta. În activitatea noastră, noi folosim cu părinţii o tehnică numită „Ghidaj bazat pe înregistrarea video a interacţiunii” (1) (a se vedea Introducerea), care ne oferă avantajul de a putea face exact acest lucru. Filmând un părinte în cadrul interacţiunii cu copilul de fiecare zi, putem apoi să le arătăm unele secvenţe video părinţilor, subliniind momentele când au reuşit să interacţioneze şi să relaţioneze în moduri pozitive şi utile pentru dezvoltarea copilului lor. Desigur, în viaţa de zi cu zi, niciunul dintre noi nu poate apăsa pe butonul de pauză; mai degrabă ni se pare că a fost apăsat butonul de derulare rapidă înainte, mai ales în momentele agitate, de exemplu, dimineaţa, când toată lumea trebuie să fie gata. Însă, atunci când începeţi să vă observaţi propriile emoţii, puteţi apoi să

reflectaţi şi la cum sunteţi percepuţi. Încercaţi să vă imaginaţi că sunteţi filmaţi şi gândiţi-vă la cum ar putea fi percepute acţiunile voastre din exterior – acesta e un pas foarte important pentru a vă forma capacitatea de a observa şi, în cele din urmă, de-a modifica impactul pe care îl aveţi asupra copilului vostru. Ghidajul bazat pe înregistrarea video a interacţiunii este foarte util pentru a le arăta părinţilor ce se întâmplă când îşi schimbă limbajul corporal faţă de copilul lor. De exemplu, părinţii chiar pot să vadă cum, atunci când îşi manifestă interesul, menţin contactul vizual şi au o voce şi o postură prietenoase, copiii sunt încurajaţi să interacţioneze. Tehnica video este îndeosebi utilă părinţilor care au o percepţie negativă cu privire la relaţia lor, pentru că îi ajută să observe cum, atunci când au o atitudine pozitivă în interacţiunile lor şi sunt conştienţi de cum se simt, acest lucru are un efect magic asupra copiilor lor şi asupra modului cum aceştia le răspund. Şi, deşi ca părinţi, nu ajungem în general să ne vedem din afară interacţionând cu copiii noştri, am putea să ne imaginăm un public, pentru a ne revizui reacţiile şi a ne gândi la cum ne percep copiii noştri.

Cu toţii avem filmuleţe cu copiii, familia şi prietenii noştri pe mobilele sau tabletele noastre, dar, de obicei, noi nu apărem în ele. Noi suntem cameramanii, observatorii celorlalţi. Dar imaginaţi-vă că sunteţi şi voi prezenţi în filmuleţ, împreună cu celelalte persoane importante din viaţa voastră. Cum arătaţi? Pe lângă a vă gândi la voi în asemenea momente fixate în timp, aţi putea arunca o privire asupra vieţii voastre pe parcursul unei perioade mai lungi de timp ca să vedeţi cum deciziile şi tiparele voastre de comportament vă afectează relaţiile. Să luăm următorul exemplu:

Când s-a născut Ella, Lisa a renunţat la o slujbă cu normă întreagă pentru a se ocupa atât de ea, cât şi de Charlie şi şi-a stabilit o serie de obiective pentru a simţi că este un părinte bun. A întocmit o listă întreagă, care includea şi lucruri precum să se asigure că au o masă

sănătoasă zilnic, o activitate în aer liber, că petreceau doar un anumit interval de timp la televizor, că se duceau în vizită la prieteni, că mergeau la întâlniri cu prieteni dejoacă… Iar listă a devenit tot mai lungă odată ce Lisa a stabilit că aceasta era, după părerea sa, slujba ei cu normă parţială de mamă a doi copii mici şi de casnică.

Când Lisa a reflectat puţin la cum ar fi putut fi percepută – bifând fără odihnă elementele de pe această listă, verificând mental dacă îşi îndeplinise sau nu toate obiectivele –, a constatat că, adesea, nu-i făcea plăcere să petreacă timpul cu copiii ei şi că aceştia păreau deseori nefericiţi. Ea a constatat că mersul în parc era uneori întâmpinat cu ţipete şi plângeri din partea copiilor că sunt prea obosiţi şi s-a gândit că acesta ar putea fi rezultatul faptului că stabilise o listă atât de încărcată, cu scopul de a-şi atinge obiectivele zilnice. A constatat că era stresată în preajma copiilor, preocupată de această listă de obiective şi, în cele din urmă, a simţit că nu este recompensată de copiii ei care nu păreau să aprecieze acest efort uriaş pe care ea avea impresia că îl face. Uitându-se din exterior la această mamă „ideală" pe care o crease, Lisa a văzut o femeie stresată, uşor anxioasă, care se tot agita încercând să înghesuie totul într-o singură zi, într-o dizarmonie totală cu copiii ei. Ritmul zilnic i s-a părut extenuant chiar şi ei, când l-a examinat dinspre exterior către interior.

Lisa a luat decizia de a-şi muta atenţia de la obiectivele ei la nevoile şi interesele copiilor săi. Lăsându-se condusă de copiii ei, ea a observat mai întâi că ritmul zilei era mult, mult mai lent. O dimineaţă care, în trecut, fusese ocupată cu prepararea unor mâncăruri la cuptor, cu o tură în parc, cu pregătirea unei mese sănătoase şi cu vizita unei prietene cu copii de o vârstă apropiată s-a transformat în ceva complet diferit. În timp ce se uita la acest nou „film" în care juca ea, i s-a părut că cineva apăsase pe butonul de derulare lentă înainte. Lăsându-se condusă de copiii ei, totul părea să dureze mult mai mult şi

totuşi interacţiunile dintre Lisa, Chariie şi Ella erau mult mai plăcute pentru toţi cei implicaţi.

4. AMINTIŢI-VĂ CĂ PROPRIUL VOSTRU COPIL ESTE DOAR UN COPIL

*Rachel era din ce în ce mai supărată pe Grace care, venind de la şcoală, se mionăia că nu voia ca mama ei să se tot oprească în drumul spre casă, pentru a pălăvrăgi cu alte mame. Ea a început să aibă un comportament de atragere a atenţiei şi să pară bosumflată, iar Rachel i-a spus răstit să „se maturizeze şi să se poarte cum se cuvine pentru vârsta ei”. Grace şi-a lăsat capul în jos ruşinată, supărată că fu*sese *umilită de mama ei în faţa altor persoane şi incapabilă să gestioneze ceea ce simţea în acel moment.*

A fi nişte părinţi reflexivi înseamnă a fi capabili să acceptaţi că pot exista perspective diferite din care să examinaţi motivul pentru care copilul vostru s-a comportat într-un anumit mod. Prin urmare, a avea presupuneri inflexibile cu privire la motivaţiile din spatele comportamentului copilului vostru poate constitui o barieră uriaşă în calea capacităţii de a adopta o perspectivă nouă. În exemplul de mai sus, Rachel se aştepta ca Grace să se poarte ca un adult, să aibă răbdare şi să fie chiar interesată de conversaţiile pe care ea le avea cu prietenele ei în drum spre casă. Uitase probabil că un copil de 7 ani la finalul unei zile de şcoală este obosit, vrea să petreacă puţin timp cu mama sa şi se simte cu uşurinţă umilit dacă este atrasă atenţia asupra sa (mai ales o atenţie negativă) în faţa altor persoane. Comanda adresată fiicei ei de „a se maturiza” transmite faptul că lui Grace nu i se permite să se poarte conform vârstei ei şi să exprime emoţiile corespunzătoare vârstei de 7 ani. Acest lucru produce foarte multă confuzie în mintea copiilor, deoarece ei trăiesc un număr de emoţii reale şi intense, în timp ce li se spune concomitent că nu ar trebui să le simtă, ci să se poarte în schimb într-un anumit mod şi să trăiască alte emoţii care sunt poate potrivite mai degrabă pentru un

adult.

Adesea însă, nu realizăm faptul că avem nişte idei preconcepute, astfel că identificarea şi confruntarea lor devine dificilă. În plus, am descoperit că mulţi părinţi au nişte presupuneri legate de abilităţile copiilor lor care, din punctul de vedere al dezvoltării, sunt, pur şi simplu, imposibile. O afirmaţie demnă de reţinut este: „Copilul meu este doar atât – un copil”, el are viziunea unui copil asupra lumii şi abilităţile unui copil care se vor dezvolta numai odată cu maturizarea sa. Vă poate fi de mare folos să vă amintiţi de acest lucru pentru a reduce emoţiile negative, fie în timpul unei interacţiuni dificile, fie când reflectaţi ulterior la aceasta. De exemplu, dacă voi, la fel ca mulţi alţi părinţi, presupuneţi că, în mod intenţionat, copilul vă manipulează ca să obţină un lucru pe care îl vrea sau că plânge pentru că doreşte să vă supere, atunci acest lucru vă poate înfuria. Copiii mici sunt, oare, cu adevărat capabili de manipulare deliberată aşa cum li se pare părinţilor? Copiii înţeleg alte persoane într-un mod atât de sofisticat? Presupunând că un copil poate face ceva atât de intenţionat şi deliberat, părintele atribuie copilului caracteristici ce aparţin unei persoane mature, unui adult. Adesea părinţii se simt manipulaţi sau supăraţi şi cred, prin urmare, că într-adevăr aşa e – că, în mod intenţionat, copilul face ceva ca să-i supere. Nu uitaţi faptul că emoţiile noastre puternice ne pot afecta înţelegerea altor persoane, aşa că ne gândim: „pentru că mă simt manipulat, asta înseamnă că sunt cu adevărat manipulat” însă este important să aveţi presupuneri mai realiste cu privire la lucrurile de care este capabil copilul vostru. Copiii învaţă permanent să înţeleagă alte persoane, iar acest proces este continuu. Deşi copiii sunt extrem de sensibili la ceea ce simt părinţii lor şi răspund la modul în care reacţionează ei, în ce priveşte înţelegerea reală şi corectă a părinţilor lor, mai au o cale lungă de parcurs. Copilul vostru este doar un copil – cu capacităţi emoţionale limitate –, iar dacă vă amintiţi de asta, e posibil să nu

reacţionaţi exagerat faţă de el.

5. CUM SĂ CEREŢI SPRIJIN

Un alt mod important pentru a vă gestiona emoţiile este să vă gândiţi mai serios la cum puteţi obţine ajutorul altor persoane. Modelul Parentajului Reflexiv este bazat pe principiul că noi influenţăm alte persoane şi suntem influenţaţi de acestea şi că relaţionarea atentă cu ceilalţi poate fi utilă. Prin urmare, atunci când vă confruntaţi cu probleme de parentaj, susţinerea şi înţelegerea prietenilor şi familiei este cu adevărat benefică şi vă ajută, de fapt, să deveniţi nişte părinţi mai reflexivi. Faptul că vă inspiraţi din experienţele altor persoane sau doar discutaţi despre ce se întâmplă şi vă simţiţi înţeleşi vine în sprijinul unei atitudini mai reflexive.

Puteţi începe, ca mamă, să căutaţi sprijin cât mai devreme, chiar din perioada sarcinii, discutând cu alte persoane, mai ales cu alţi părinţi sau potenţiali părinţi, despre gândurile şi experienţele voastre, fapt care vă va ajuta, de asemenea, să vă gândiţi la bebeluşul care creşte în interiorul vostru. Şi, odată ieşit pe lume şi văzând că adulţii din jurul său se bucură de relaţii pline de sprijin şi înţelegere, copilul vostru va înţelege astfel beneficiile relaţionării cu alte persoane.

E indicat să vă întocmiţi mental o listă cu adulţi care vă pot sprijini şi care sunt interesaţi de voi şi de modul în care vedeţi voi lucrurile. E indicat, de asemenea, să căutaţi grupuri de parentaj sau grupuri de sprijin ale părinţilor din zonă şi să găsiţi acele locuri unde părinţii se pot întâlni şi sta de vorbă. Dacă acest lucru vi se pare dificil sau vă simţiţi deosebit de izolaţi, grupurile de chat Online şi forumurile pot fi un punct bun de pornire pentru a vă conecta cu alţi părinţi. Găsirea unui loc unde puteţi vorbi sincer şi deschis despre voi şi despre dificultăţile voastre ca părinţi este foarte importantă, iar noi suntem de părere că este vital să vă creaţi nişte relaţii în cadrul cărora puteţi vorbi despre propriile voastre emoţii, şi nu doar despre ce face bebeluşul sau copilul vostru.

6. CUM SĂ IERTAŢI COMPORTAMENTUL COPILULUI VOSTRU Şi SĂ VĂ ACCEPTAT! PE VOI ÎNŞIVĂ

Ca părinţi, putem fi cu uşurinţă măcinări de autocritici şi de îndoieli în legătură cu modul în care ne-am comportat şi ne-am simţit la un moment dat faţă de copiii noştri. În acelaşi timp, când ne confruntăm cu interacţiuni dificile, putem fi critici faţă de copiii noştri şi ne poate fi greu să cedăm. Nu e nicio îndoială că parentajul este o slujbă cu adevărat dificilă pentru practic oricine, cel puţin o parte din timp. Prin urmare, e util să vă amintiţi că, în unele ocazii, ne lăsăm cu toţii conduşi de emoţii puternice; uneori, este foarte dificil să nu acţionăm, să nu facem şi să nu spunem lucruri pe care apoi să le regretăm. Acest lucru se aplică şi vouă, şi acţiunilor voastre ca părinţi şi, de asemenea, modului în care se comportă copilul vostru. Prin urmare, această strategie constă în a fi capabili să acceptaţi că aveţi emoţii puternice şi că, uneori, vă comportaţi în moduri care vă displac şi să aveţi acelaşi nivel de acceptare şi pentru copilul vostru. Copiilor le e foarte greu să se confrunte cu emoţiile dificile, iar emoţiile intense se manifestă adesea în acţiunile lor, influenţează ceea ce fac ei.

Părinţii care au un istoric de traume sau chiar cei care au trecut doar prin nişte experienţe dificile se pot lăsa copleşiţi de gânduri şi emoţii, ceea ce le îngreunează capacitatea de a reflecta la ceea ce se petrece în mintea altei persoane. V-am arătat cum înţelegerea propriei voastre istorii, inclusiv a experienţelor educaţionale avute cu propriii voştri părinţi, este importantă pentru capacitatea voastră de a vă gândi la emoţiile şi stările de spirit ale altor persoane. Aceste experienţe timpurii determină, de asemenea, gradul vostru de confort în ce priveşte relaţionarea. Dacă aţi avut o experienţă timpurie în care v-aţi simţit lipsiţi de siguranţă în relaţia cu părinţii, probabil că vă va fi mai greu să vedeţi în adevărata lor lumină acţiunile copilului vostru şi pe cele ale altora.

Niciunul dintre noi nu ne putem schimba istoricul nostru timpuriu, dar nu putem sublinia îndeajuns faptul că acest istoric nu e nevoie să ne fie şi destin, respectiv că tiparele din trecut nu e nevoie să fie repetate în prezent sau în viitor, iar conştientizarea emoţiilor noastre, oricât de complicate şi de tulburătoare pot părea ele, conduce la dezvoltarea unei relaţii diferite şi, sperăm noi, securizante cu propriul vostru copil. De asemenea, este important să vă formaţi o viziune mai integrativă sau mai flexibilă asupra propriului vostru istoric timpuriu, deoarece chiar şi copilăriile marcate de aspecte traumatice sau nesigure ar fi putut, de asemenea, include iubire, plăcere şi intimitate. În acest caz, acceptarea faptului că aţi avut aceste experienţe în copilăria voastră şi că ele v-au determinat să fiţi cel ce sunteţi şi să simţiţi într-un anumit fel reprezintă o strategie importantă atunci când încercaţi să vă aduceţi temperatura în intervalul potrivit ca să reflectaţi mai limpede la copilul vostru şi la ce se petrece în mintea sa.

Un pas important în gestionarea emoţiilor şi în progresul către un Parentaj Reflexiv constă în capacitatea de a vă ierta pe voi înşivă şi de a vă accepta emoţiile. Acceptarea de sine şi iertarea pe care v-o acordaţi pentru că aveţi o anumită emoţie sau stare de spirit fac ambele parte dintr-o gândire mai flexibilă şi mai reflexivă. Cu alte cuvinte, în general, este bine să fiţi conştienţi de emoţiile voastre, chiar şi atunci când acestea sunt dificile sau neplăcute. Dimpotrivă, dacă sunteţi frecvent critici faţă de gândurile şi emoţiile voastre şi ale altora, acest lucru va avea un impact major asupra stării voastre emoţionale generale, ceea ce la rândul său va afecta modul în care gestionaţi relaţiile importante.

În Capitolul 4 vă vom prezenta instrumentul nostru pentru aplicarea Parentajului Reflexiv – un concept cunoscut drept „Aplicaţia Parentală”, o abordare a parentajului care pune accentul pe trei elemente importante care, după părerea noastră, sunt cruciale pentru a deveni cu adevărat reflexivi în parentaj. După ce

v-aţi înarmat cu nişte idei despre elementele pe care vreţi să le marcaţi pe Harta Parentală şi despre care ştiţi că v-au influenţat emoţiile şi parentajul şi după ce v-aţi ales cu nişte unelte pentru a vă gestiona mai bine emoţiile, următorul pas îl reprezintă Aplicaţia Parentală. Vă vom arăta cum să o folosiţi în interacţiunile de fiecare zi cu copilul vostru. Sperăm că vă va ajuta să simţiţi că aveţi cu adevărat o mai bună conexiune atât pe voi, cât şi pe copilul vostru.

CUM SĂ VĂ GESTIONAT! EMOŢIILE REZUMAT

CE ESTE…

Termometrul afectiv reprezintă un mod de a vă aminti cât de puternice sunt emoţiile voastre la un moment dat. Apelaţi la acest termometru pentru a vă indica cel mai bun moment de a acţiona şi când ar fi mai bine să aşteptaţi.

VĂ AJUTĂ PRIN…

Termometrul afectiv vă ajută să deveniţi mai conştienţi de ceea ce simţiţi şi de intensitatea emoţiei voastre. Această conştientizare vă va permite să găsiţi modalităţi pentru a reduce impactul emoţiilor voastre şi a reveni la o stare de spirit mai calmă.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN…

Termometrul afectiv îl ajută pe copilul vostru, deoarece, cu cât emoţiile voastre sunt mai bine reglate atunci când interacţionaţi cu el, cu atât mai puţin probabil va fi să reacţionaţi în mod exagerat. Copilul vostru va vedea că vă asumaţi responsabilitatea pentru emoţiile voastre.

AJUTĂ RELAŢIEI VOASTRE PRIN…

Dacă ţineţi cont de termometrul vostru afectiv, probabilitatea ca situaţiile să scape de sub control se reduce, puteţi să înţelegeţi emoţiile copilului vostru, iar intimitatea dintre voi doi este sporită.

DE REŢINUT…

1. Utilizaţi conceptul de termometru afectiv pentru a

vă da seama care e momentul când e mai bine să acţionaţi şi când ar fi mai bine să aşteptaţi.

2. Observaţi-vă gândurile şi emoţiile pentru a vă dezvolta abilitatea de a fi nişte părinţi mai reflexivi.

3. Când începeţi să vă observaţi propriile emoţii, puteţi apoi să reflectaţi asupra modului cum sunteţi percepuţi.

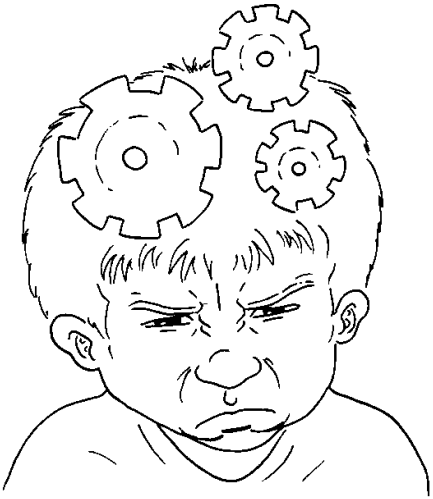
4. Apelaţi la prieteni şi reţele de sprijin pentru ajutor.

5. Acceptaţi modul în care vă simţiţi voi şi cel în care se simte copilul.

6. Nu uitaţi, copilul vostru este doar un copil, cu un set de gânduri şi emoţii separat şi total diferit de al vostru, caracteristic atât pentru vârsta lui, cât şi pentru ceea ce se întâmplă în viaţa sa.

„Aplicaţia Parentală”.

V-aţi întrebat vreodată ce se petrece în mintea copilului vostru?



Maddy (în vârstă de 12 ani) a venit la cină după ce mama sa a chemat-o a treia oară la masă. Şi-a adus mobilul cu ea şi a continuat să le trimită mesaje prietenilor ei, în timp ce mama ei, Karen, încerca să o implice într-un dialog despre cum şi-a petrecut ziua.

Karen: *Ce ai făcut azi la examenele de sfârşit de an, Maddy*?

Maddy s-afâţâit inconfortabil pe scaun, a plimbat lingura prin farfurie şi şi-a lăsat capul în jos în timp ce a continuat să le trimită mesaje prietenilor ei.

Karen: *Maddy*! *Poţi să laşi, te rog, telefonul*? *Te-am întrebat ceva.*

Maddy: *Ha, ce*? *Ce ai zis*?

Karen: *Te-am întrebat cum a fost la examene*?

Maddy: *Ăă, nu mai ştiu.* (*Apoi a continuat să dea mesaje.*)

Tatăl lui Maddy, Tom, care fusese martor la această interacţiune, deodată a explodat: *Maddy, lasă telefonul, mănâncă-ţi mâncarea şi poartă-te respectuos cu mama ta.*

Maddy dă deoparte farfuria, se scoală de la masă şi strigă: *Mă duc în camera mea, nimeni de-aici n-are habar ce se întâmplă în viaţa mea*!

Karen: *Ce-a fost asta*? *De unde ar trebui să ştiu eu ce se petrece în mintea ei*?

Deja v-aţi familiarizat cu câteva dintre principiile de bază pentru a deveni mai reflexivi în parentajul vostru, scopul principal fiind acela de a creşte un copil fericit, sigur pe sine şi puternic. În capitolele precedente, ne-am concentrat asupra modului în care să vă observaţi propriile emoţii, asupra surselor lor şi asupra felului în care puteţi, dezvoltând o mai mare conştientizare de sine, să le ţineţi mai bine sub control în timpul interacţiunilor cu copilul vostru. Acum, respectând aceste principii, vă va fi mai uşor să vă concentraţi asupra minţii copilului vostru.

Am dezvoltat o atitudine mentală numită Aplicaţia Parentală" (*Parent APP*) care vă ajută să vedeţi ce se petrece în mintea copilului vostru şi să vă conectaţi cu ce credeţi că se află acolo. Vă ajută să vă conectaţi la experienţa copilului vostru apreciind ce se petrece în interiorul minţii sale, mai degrabă decât răspunzând pur şi simplu la comportamentul pe care îl manifestă în exterior. Acest lucru vă va oferi o nouă înţelegere şi noi semnificaţii pentru comportamentul copilului vostru şi poate produce schimbări observabile şi tangibile în relaţia dintre voi. Vă

ajută să evitaţi interacţiunile dificile, precum cele pe care le-am ilustrat dintre Maddy şi mama ei (a se vedea mai sus) şi vă arată că, atunci când sunteţi curioşi în legătură cu ce se întâmplă în interiorul copilului vostru, vă simţiţi amândoi mai apropiaţi. Am denumit această atitudine „Aplicaţie Parentală" („aplicaţie" în sensul de soft informatic – *n. red.*), deoarece se referă la trei elemente principale. Elementele Aplicaţiei Parentale sunt:

Atenţia
Abilitatea de a ne pune în locul celuilalt
Oferirea de empatie

ATENŢIA

Primul element al atitudinii voastre reflexive faţă de copilul vostru este atenţia. Pentru a vă înţelege copilul, precum şi indiciile şi mesajele care se află la baza comportamentului său, este important să le acordaţi atenţie. Acest lucru poate părea de la sine înţeles, dar noi ne referim la a le acorda atenţie într-un mod 7 5 special, care include a fi interesaţi de el, a-l privi, a vă întoarce spre el şi a avea o postură prietenoasă în timp ce-l priviţi şi interacţionaţi cu el. Acest tip de interacţiune va fi percepută şi resimţită de copilul vostru într-un mod foarte diferit faţă de cazurile în care doar vă uitaţi la el. Motivul este că, atunci când îi acordaţi atenţie în acest mod plin de semnificaţie, îi arătaţi mai clar că sunteţi interesaţi de el. În activitatea noastră cu părinţii folosim Ghidajul bazat pe înregistrarea video a interacţiunii, pentru a-l ajuta pe părinte să se acordeze mai bine la copilului său. Iar primul pas constă în a-i ajuta pe părinţi să observe impactul pozitiv al acordării de atenţie. Părinţii sunt adesea surprinşi şi încântaţi când constată că acordarea acestui tip de atenţie generează interacţiuni mai plăcute şi pozitive.

Acordarea de atenţie implică, prin definiţie, curiozitatea. Când observaţi ce face copilul vostru, se întâmplă întotdeauna mai multe lucruri decât ceea ce puteţi observa în mod direct. Curiozitatea este o calitate

care ne ajută să ne vedem copilul mai mult din interior (de *ce* se comportă într-un anumit mod) mai degrabă decât să acordăm atenţie numai la ceea ce se întâmplă la exterior – *ce* face el de fapt. Puteţi constata din exemplul de la începutul acestui capitol că acest lucru nu înseamnă în mod necesar să-l bombardaţi pe copil cu întrebări în legătură cu ce a mai făcut când nu se află în starea potrivită pentru a vorbi, ci mai degrabă să manifestaţi o curiozitate generală faţă de starea lui de spirit. De exemplu, poate fi mai util să vă întrebaţi: „Oare ce simte el în această clipă de îi vine aşa de greu să se exprime?" A fi atenţi şi curioşi reprezintă, din motive multiple, cele mai importante calităţi ale Parentajului Reflexiv, deoarece sunteţi interesaţi în mod activ de gândurile şi emoţiile copilului vostru. În momentele în care puteţi fi nişte părinţi reflexivi, aveţi disponibilitatea de a face descoperiri legate de acţiunile şi comportamentele copilului vostru: sunteţi interesaţi de cum îşi trăieşte copilul vostru propria-i lume. Acest interes poate începe din prima zi de viaţă a copilului şi poate continua pe toată perioada copilăriei sale.

O ambulanţă trece cu sirena pornită prin faţa unei ferestre, iar bebeluşul Jack îşi întoarce capul în direcţia respectivă. Mama lui, Rachel, se uită la fiul ei, apoi către fereastră şi înapoi înspre el: „*O, ce a fost zgomotul acela*? *Mi se pare că-ţi place acel sunet*".

Rachel se gândeşte la bebeluşul ei: „Eşti o persoană interesantă care vede lucrurile în felul său, iar pe mine mă interesează ce gândeşti tu despre diversele lucruri". Ea remarcă ce observă băieţelul ei, este curioasă în legătură cu modul în care Jack experimentează lumea ei şi încearcă să înţeleagă viziunea lui asupra evenimentelor care se petrec în jurul său.

Când vă gândiţi la modul în care acordaţi atenţie copilului vostru, este util să vă imaginaţi cum veţi fi percepuţi de el. Imaginaţi-vă că staţi la coadă la casă într-un supermarket, iar un bebeluş dintr-un cărucior aflat în faţa voastră zâmbeşte. Răspunsul vostru automat probabil

că va fi să zâmbiţi, să vă arcuiţi sprâncenele, poate să deschideţi gura într-un mod exagerat şi să rostiţi „bună” cu un ton moale sau chiar cu o voce cântată. La acest tip de atenţie ne referim: la adoptarea unei expresii faciale animate, la realizarea unui contact vizual susţinut, la adoptarea unei posturi prietenoase şi interesate, la ascultarea activă şi la încurajarea şi îndulcirea tonului vocii – toate acestea vor spori impactul acordării de atenţie din punctul de vedere al copilului vostru. Din fericire, aceşti factori vor transforma, de asemenea, fiecare interacţiune cu copilul vostru într-o experienţă mai interesantă şi mai plăcută pentru voi. E posibil, ce-i drept, şi să deveniţi prea preocupaţi de comportamentul vostru şi să vă simţiţi puţin inhibaţi. Cu toate acestea, merită să încercaţi să depăşiţi această stare. Şi spune asta, deoarece sesizăm efectul covârşitor pe care îl au asupra copilului schimbările pozitive pe care le fac părinţii în modul în care comunică.

Imaginaţi-vă un părinte care observă că fetiţa sa în vârstă de doi ani este pe cale să se urce pe masă cu mâinile lipicioase şi-i spune: „Ce faci?” Acest lucru este rostit cu un zâmbet, cu braţele întinse, pentru a-l ridica de pe masă pe copil, şi cu o voce blândă, în acest mod, fiind conştient de impactul stării sale de spirit asupra celei a copilului şi adoptând o expresie deschisă şi prietenoasă, părintele poate fi atent la ce face copilul său, gestionându-i în acelaşi timp comportamentul, astfel încât să nu se ajungă la conflicte şi crize de nervi. De exemplu, imaginaţi-vă că acest scenariu ar fi fost diferit. Părintele intră în cameră cu o expresie furioasă şi strigă: „Hei, ce FACI?” şi-l trage pe copil de pe masă. Copilul e astfel dat jos mai repede, dar criza de nervi a acestuia şi supărarea care vor urma devin următoarea problemă cu care părintele trebuie să se confrunte. Adesea, comportamentul care apare când este adoptat acest tip de abordare dictatorială poate fi chiar mai grav decât comportamentul iniţial în sine.

Acelaşi lucru poate fi spus despre tipul de întrebări

pe care noi, părinţii, le punem adesea copiilor noştri mai mari. Cum a fost la şcoală azi? Cu cine te-ai jucat? Ce ai mâncat la prânz? Deşi asemenea întrebări sunt perfect normale, nu vă ajută neapărat să vă conectaţi emoţional cu copilul vostru într-un mod care să-l facă să se simtă înţeles emoţional sau care să vă permită să vă sporiţi conexiunea cu el. În schimb, interesul vostru cu privire la ce se petrece în interiorul copiilor voştri ar putea să vă conducă la observaţia că ei au nevoie să se relaxeze puţin înainte să răspundă la întrebări legate de cum şi-au petrecut ziua.

IMPACTUL ACORDĂRII DE ATENŢIE

Atunci când vă distanţaţi şi observaţi, puteţi începe să fiţi curioşi în legătură cu ce face copilul vostru, iar observaţiile voastre pot constitui primul pas în direcţia examinării unei poveşti „din interior” care vă va permite să-i înţelegeţi comportamentul. Adesea, părinţii au senzaţia că trebuie să-şi implice copiii în mod activ tot timpul, fie preluând conducerea în interacţiunea cu ei, fie încercând să se asigure că sunt întotdeauna ocupaţi cu ceva. La început, vi se va părea straniu faptul că vă opriţi şi urmăriţi ce face copilul vostru. Însă se pot spune multe lucruri despre simpla plăcere de a vă privi copilul, de a vă lăsa ghidaţi de el şi de a vă întreba ce face, ce gândeşte şi care ar putea fi motivaţiile lui. Un părinte, observându-şi propriul comportament, ne-a spus:

„Obişnuiam să-l copleşesc mare parte din timp. Credeam că trebuie să-l distrez şi să fac ceva cu fiul meu tot timpul şi mă simţeam presată să arăt că fac ceva. A trebuit să învăţ că doar faptul că-l priveam şi că-i arătam că eram interesată de ce făcea el însemna să fac ceva. De fapt, mă lăsam ghidată de el”.

Impactul faptului că acordaţi atenţie acţiunilor, gândurilor şi emoţiilor sugarului sau copilului vostru este uriaş. Atenţia reprezintă una dintre cele mai puternice instrumente de parentaj de care dispuneţi şi atât acordarea atenţiei voastre, cât şi retragerea atenţiei acordate copilului au un impact semnificativ asupra

modului în care acesta gândeşte, simte şi se comportă. Auzim adesea sintagma „comportament de câştigare a atenţiei” ca pe o critică la adresa copiilor şi, uneori, a adulţilor. Însă poate că momentele când copilul pare să se comporte nepotrivit, doar pentru „a vă câştiga atenţia”, constituie semnale pentru a vă distanţa şi a fi mai atenţi cu el. Odată ce începeţi să vă gândiţi la motivul pentru care caută atenţie, puteţi înţelege mai mult din ce se petrece în mintea copilului vostru, iar acest lucru la rândul său poate conduce la o schimbare aproape imediată a interacţiunii dintre voi. Pentru copilul vostru, faptul de a i se acorda atenţie, de a trăi experienţa interesului şi curiozităţii voastre poate fi extraordinară. Acest lucru va fi mai simplu de făcut dacă sunteţi amândoi conştienţi de starea emoţională în care vă aflaţi şi dacă o controlaţi.

Rachel încerca să-l hrănească pe bebeluşul ei, Jack, în vârstă de 9 luni, care se agita şi refuza să fie hrănit. Rachel voia ca Jack să se grăbească, deoarece întârziau la întâlnirea cu nişte prieteni de joacă. Ea observase deja că devenise mai frustrată în relaţia cu bebeluşul, ceea ce ştia că era probabil o reacţie disproporţionată şi contraproductivă. Nu reuşea să-l hrănească, aşa că a decis să încerce să nu-şi mai facă griji pentru faptul că erau în întârziere şi, în schimb, să se uite la Jack, şi atât. Rachel a pus linguriţa jos şi i-a spus lui Jack: „Nu contează că suntem în întârziere, nu-i aşa? Ce faci tu, dragul meu?” A descoperit apoi că începe să se simtă cu adevărat mai interesată de ce făcea Jack şi şi-a mutat atenţia de la gândurile legate de faptul că trebuiau să se pregătească de plecare. Rachel nu doar se simţea interesată, ci chiar părea interesată şi avea o expresie prietenoasă. Ea a observat că Jack la rândul său s-a uitat la ea. Jack observase că mama lui îl privea cu interes şi a părut să se relaxeze, s-a uitat din nou în ochii mamei sale şi a zâmbit. Rachel şi Jack au continuat să se observe reciproc, zâmbind. Rachel a observat că Jack se întindea după lingură şi i-a zis: „Vrei lingura? Tot timpul ăsta ai vrut să o

ţii tu, dragul meu? în regulă, iată, uite lingura”. Rezultatul a fost că, în ritmul său şi sub supravegherea atentă a lui Rachel, Jack a început să-şi mănânce mâncarea, deşi mai încet şi făcând multă mizerie.

Când Rachel i-a acordat mai multă atenţie fiului ei, adoptând o atitudine şi o expresie prietenoase, ea a putut să observe că Jack era interesat să ţină singur lingura. Important este că atât Rachel (care s-a simţit mai puţin frustrată), cât şi Jack (care s-a simţit mai în largul său şi capabil să mănânce relaxat) au avut parte de nişte efecte pozitive. Rezultatul final a fost că amândoi s-au simţit mai apropiaţi unul de celălalt. Acest tip de abordare în care suntem pe deplin conştienţi (*mindful*), în care suntem pur şi simplu prezenţi şi calmi, a contribuit la transformarea acestui sentiment al legăturii într-unul plăcut atât pentru mamă, cât şi pentru bebeluş.

În ce priveşte interacţiunile cu copilul vostru, există şi alte beneficii aduse de interesul şi curiozitatea faţă de motivele care stau la baza comportamentului său. Haideţi să luăm un exemplu legat de cum poate fi utilă curiozitatea.

Jon se joacă împreună cu cei doi copii ai lui în parc. El îl ia în braţe pe Charlie, fiul său în vârstă de 6 *ani, şi se preface că-l aruncă într-un pârâu, în joacă. Ella, fiica lui în vârstă de 4 ani, se sperie imediat şi strigă: „Taţi, nu!” Fuge apoi la mama ei şi se aruncă furioasă în braţele sale, părând speriată. Jon începe să se gândească la ce s-ar putea petrece cu fiica lui şi de ce are o reacţie atât de puternică. Puţin mai târziu, Jon se duce la fiica lui, decis a-şi satisface curiozitatea legată de motivul pentru care ea devenise supărată şi îngrijorată şi îi spune:*

— Tu ai crezut că tati chiar avea de gând să-l arunce pe Charlie în pârâu?

Ella îi evită privirea şi îşi îngroapă capul în braţul mamei ei. Aproximativ zece minute mai târziu însă, se duce la tatăl ei şi-i spune:

— M-am speriat, tati, nu-i aşa?

Jon îi răspunde:

— Da, cred că da, tu chiar ai crezut că aveam de gând să-l arunc pe Charlie în apă?

Ea răspunde:

— Da, am crezut că tati voia să-l arunce pe Charlie.

Prin faptul că sunteţi curioşi, la fel ca Jon, îi puteţi arăta în mod activ copilului vostru că sunteţi interesaţi de el şi de ce se întâmplă în mintea lui şi că el e cineva de care merită să fii interesat. Acest exemplu arată cum curiozitatea lui Jon faţă de reacţia Ellei şi abilitatea lui de a împărtăşi curiozitatea lui cu ea i-au permis fiicei lui să fie şi ea curioasă în legătură cu motivul pentru care s-a comportat aşa. Acest lucru îl învaţă pe copilul vostru să se gândească mai mult la emoţiile lui şi la ce înseamnă ele. În timp, acesta este un mod bun de a vă ajuta copilul să înveţe cum să-şi regleze sau să-şi gestioneze emoţiile. Ca părinţi, puteţi sădi sămânţa curiozităţii în copilul vostru în acest mod şi, pe parcurs, copilul vostru va începe să manifeste curiozitate faţă de ceilalţi şi să se întrebe de ce aceştia se poartă aşa cum o fac.

E posibil, de asemenea, să descoperiţi că, adoptând o atitudine de sinceră curiozitate în legătură cu acţiunile copilului vostru, veţi fi în mod natural mai puţin critici faţă de comportamentul său.

Tom era în parc când fiica lui în vârstă de 2 ani, Molly, i-a indicat că voia să se dea jos din cărucior. Tom i-a desfăcut curelele, iar Molly a luat-o imediat la fugă. Tom a fost cuprins de un val de furie (pe care, din fericire, l-a sesizat) în timp ce se pregătea să o strige să se oprească. Tom şi-a amintit apoi că un alt tată îi relatase despre fiul lui care obişnuia, de asemenea, să o ia la goană de fiecare dată când avea ocazia. Aceasta l-a făcut pe Tom să se întrebe de ce copiii mici vor să o ia la fugă şi cum arată lucrurile din perspectiva lui Molly. Curiozitatea lui în legătură cu situaţia i-a diminuat imediat furia, în timp ce el se gândea la cât de distractiv ar putea fi pentru fiica lui să o ia la goană (adoptând perspectiva ei), aşa că s-a decis

să inventeze în joacă nişte exerciţii de alergat pentru Molly, înapoi şi înainte, stabilind puncte de reper prin parc până la care ea să alerge, de la care să se întoarcă şi să alerge înapoi. Molly s-a distrat foarte tare, iar lui Tom a început să-i placă mai mult timpul petrecut împreună cu ea în parc.

Copiii adoră să-i observaţi cu adevărat şi să luaţi în seamă într-un mod prietenos şi curios ceea ce fac ei. Pentru a vă da seama cum percepe copilul vostru această atenţie, imaginaţi-vă cât de diferit vi se pare să aveţi parte de atenţia completă a unei persoane atunci când vorbiţi, în comparaţie cu atunci când vă simţiţi ignoraţi, mai ales când trăiţi o emoţie puternică. E puţin spus neplăcut. Atenţia şi curiozitatea reprezintă cărămizile care stau la baza atitudinii voastre reflexive faţă de copilul vostru. Stăpâniţi mai întâi cât mai bine această calitate şi deveniţi cu adevărat interesaţi de mintea copilului vostru, iar următoarele două calităţi (punerea în locul celuilalt şi empatia) se vor ivi în mod natural.

PUNEREA ÎN LOCUL CELUILALT

A doua calitate de care trebuie să dispuneţi în interacţiunile cu copilul vostru este abilitatea de a vă pune în locul celuilalt (*perspective taking*). Ni se pare de la sine înţeles că, adulţi fiind, ne poate fi greu să ştim ce se petrece în mintea altcuiva. De ce nu aplicăm aceeaşi regulă şi copiilor noştri? Poate pentru că presupunem în grabă că un copil vede lumea prin aceleaşi lentile ca şi părinţii lui sau că noi, ca părinţi, ştim exact ce se petrece în mintea copilului nostru, chiar dacă acest lucru nu e adevărat.

Cea mai mare parte din timp, interacţionăm destul de bine cu cei din jurul nostru, acceptând că nu putem şti exact cum gândesc alte persoane. Deşi uneori e dificil, încercăm să ghicim ce gândeşte sau ce simte altă persoană. Dacă vedem pe cineva mergând prin oraş cu o hartă în mână, verificând dacă pe ea apare un nume de stradă, putem presupune că s-a rătăcit. Deşi acesta e un

scenariu mai simplu decât a încerca să vă daţi seama de ce copilul vostru s-a supărat sau se poartă obraznic, nu uitaţi că cel mic are un set diferit de gânduri şi emoţii şi încercaţi totuşi să ghiciţi care ar putea fi acestea. Punerea în locul celuilalt şi înţelegerea corectă a punctului său de vedere este desigur de dorit, dar, oricum, însăşi încercarea de a înţelege perspectiva altei persoane este în sine valoroasă. Acest efort implică o anume curiozitate şi acordarea de atenţie. Gândindu-ne la parentaj şi la comportamentul uneori bizar şi derutant al copiilor, este nu doar normal, ci şi foarte probabil să ne înşelăm uneori în legătură cu ce gândeşte şi simte copilul nostru, la fel cum ne putem înşela în legătură cu gândurile şi emoţiile partenerului, prietenilor şi familiei.

Aceeaşi experienţă poate arăta foarte diferit din perspective diferite şi, uneori, în vâltoarea momentului, când un copil are o criză de nervi, e uşor să uităm acest lucru. Cât de des nu v-aţi gândit că sigur copilul vostru ştie că e enervant sau că vă supără? Acest tip de presupunere se bazează pe convingerea (falsă) că el vă poate citi mintea şi că ştie ce gândiţi. Şi probabil că această presupunere este generată de propria voastră iritare sau supărare.

Este demn de menţionat că, până la vârsta de cel puţin 3 sau 4 ani, copiii nu sunt capabili să vadă lucrurile în totalitate din perspectiva unei alte persoane. Acest lucru e important de reţinut, deoarece, ca părinţi, putem crede adesea că ei fac ceva în mod intenţionat, doar ca să ne determine să ne simţim sau să ne comportăm într-un anumit mod. O mamă a spus că avea senzaţia că, „doar ca să o enerveze”, copilul său repeta iar şi iar aceeaşi întrebare. Prietena ei s-a întrebat dacă nu ar putea exista şi alte motive pentru care copilul simţea nevoia să pună iar şi iar aceeaşi întrebare, reflectând la faptul că ea spusese că avea senzaţia că fiica ei era „neliniştită că nu urma să primească ce voia”. Având această atitudine, adoptând deci perspectiva copilului şi armonizându-se cu emoţia din spatele întrebării, mama a putut să renunţe la ideea că

fiica ei încerca în mod intenţionat să o enerveze şi să o apuce în direcţia unei relaţii cu un acordaj afectiv mai bun. Faptul că suntem conştienţi de aceste limitări care ţin de etapa de dezvoltare a copilului ne poate ajuta să vedem că acel sugar în vârstă de 18 luni ce stă întins pe jos şi urlă nu face asta pentru a ne pedepsi, deoarece acest lucru ar implica o abilitate cognitivă pe care el încă nu şi-a format-o. Este mai util să încercaţi să fiţi curioşi în legătură cu ce îl face să se simtă atât de furios. Prin urmare, abilitatea de a vă pune în locul celuilalt implică nu doar să încercaţi să vedeţi la ce se gândeşte copilul vostru, ci şi să percepeţi ce simte el, având tot timpul în minte faptul că e foarte probabil ca aceste lucruri să fie diferite de ce gândiţi şi ce simţiţi voi.

După ce s-au născut gemenele Grace şi Lilly, Matt şi Rachel au plecat în concediu. Parcurgând cinci ore cu maşina, au ajuns la cabana lor de vacanţă şi au început să se certe în legătură cu cine ar fi trebuit să ia cheile de la cabană. În tot acest timp, Grace şi Lilly plângeau pe bancheta din spate. Dacă gemenele ar fi putut să-şi verbalizeze emoţiile în acel moment, ar fi spus probabil multe lucruri, inclusiv: „Stăm aici cuminţi şi liniştite de aproape cinci ore şi acum suntem obosite şi vrem să ieşim, iar voi ne faceţi să ne simţim puţin speriate, pentru că ţipaţi unul la altul, iar noi nu ştim dacă vă mai plăceţi unul pe altul sau dacă nu cumva sunteţi supăraţi şi pe noi!"

Imaginaţi-vă cum ar fi dacă Rachel şi Matt s-ar opri din ceartă şi ar exprima ce cred ei că s-ar putea petrece în mintea gemenelor lor chiar în acea clipă. Cum li s-ar părea asta lui Grace şi Lilly? Cum ar putea faptul că se gândesc la experienţa fiecărui bebeluş în parte să-i ajute pe părinţi să sesizeze impactul pe care îl au propriile lor emoţii asupra gemenelor şi totodată să calmeze pe toată lumea? Dacă scopul principal ar fi ca toată lumea din acea maşină să ajungă la destinaţie în armonie, atunci încercarea de a-şi imagina cum percep acest lucru cele două gemene cu siguranţă că ar fi un pas înainte pozitiv. De exemplu, dacă

Rachel şi Matt s-ar fi oprit la jumătatea drumului spre cabană, le-ar fi spus lui Grace şi lui Lilly: *„Haideţi să facem o pauză acum şi să luăm ceva bun de mâncare. Probabil că amândouă v-aţi plictisit foarte tare şi v-aţi săturat să staţi atâta timp acolo în spate"* şi ar fi organizat călătoria în jurul nevoilor gemenelor şi al celor proprii, lucrurile poate că ar fi fost cu mult mai confortabile. Atunci când începem să procedăm astfel cu copiii noştri, este evident cât de diferit ne comportăm şi până şi tonul vocii noastre se schimbă. Simplul fapt că noi conştientizăm cum se pot simţi copiii noştri, mai degrabă decât să emitem presupuneri cu privire la ce se petrece în mintea lor, are un impact imediat asupra modului în care ne simţim şi apoi acţionăm. Probabil că, în scenariul de mai sus, după ce Rachel şi Matt au privit experienţa şi din punctul de vedere al gemenelor, şi-au schimbat atitudinea faţă de ideea de a se certa în timpul unei călătorii lungi şi obositoare pentru bebeluşele lor.

Gândiţi-vă la momentele când comportamentul copilului vostru vă deranjează foarte tare şi veţi constata că probabil trăiţi nişte emoţii negative când copilul vostru este obraznic, iar voi vă simţiţi deja mai stresaţi şi mai presaţi de timp decât de obicei. Emoţiile voastre vă afectează capacitatea de a vă pune în locul celuilalt. Prin urmare, dacă sunteţi deosebit de stresaţi, furioşi sau supăraţi, vă va fi mai dificil să vă distanţaţi şi să vă gândiţi la perspectiva copilului vostru. E uşor atunci să interpretaţi greşit comportamentul său. Amintiţi-vă că una dintre bornele de pe Harta voastră Parentală o reprezintă emoţiile voastre actuale puternice. Prin urmare, devenind conştienţi de aceste influenţe asupra parentajului vostru, puteţi învăţa cum să vă gestionaţi propriile emoţii. Aceasta vă va ajuta să vă distanţaţi şi să vă gândiţi la mintea copilului vostru şi la experienţa sa proprie asupra lumii.

Mult prea adesea ne lăsăm mânaţi de emoţii şi conduşi în interacţiuni şi altercaţii cu copiii noştri pe care ulterior le regretăm. A înţelege, a accepta starea de spirit

a copilului vostru şi a observa diferenţa dintre mintea sa şi a voastră nu înseamnă a accepta comportamentul său, pe care e posibil să fiţi îndreptăţiţi să-l consideraţi extrem de dificil şi inacceptabil. Însă e interesant de observat că, atunci când încercaţi să vedeţi lucrurile din punctul de vedere al copilului vostru, tocmai aceasta poate conduce la modificarea comportamentului pe care l-aţi socotit dificil. Acest lucru este corelat cu influenţa pe care o are faptul de a ţi se acorda atenţie şi, în plus, de a te simţi înţeles. Este chiar uimitor să vedem cum, prin puţină înţelegere şi prin punerea în locul celuilalt, atât adulţii, cât şi copiii pot schimba atât ceea ce simt, cât şi comportamentul lor. Imaginaţi-vă cum ar fi fost dacă mama, Karen, în primul scenariu din acest capitol, ar fi spus: „Nu ştiu dacă ai chef să vorbeşti la masă despre examene sau dacă ai prefera să uiţi de ele pentru moment şi să iei masa cu noi. Pentru mine este plăcut chiar şi numai faptul că stau cu tine şi că luăm masa împreună”. Ar fi interesant să vedem dacă Maddy ar fi fost capabilă să se deschidă şi să vorbească despre examenele de la şcoală, simţind că mama ei a înţeles ceva din experienţa ei de a fi obosită şi sătulă de ziua respectivă. În cazul unui copil mai mic, observaţi cât de diferit reacţionează acesta dacă, în loc să ţipaţi la el pentru că nu se grăbeşte să termine cu spălatul pe dinţi, observaţi cu voce tare ce grăbite sunt uneori dimineţile pentru el şi ce bine ar fi dacă ar avea mai mult timp să se spele pe dinţi.

Încercaţi această abordare: data viitoare când copilul vostru ţipă, vedeţi dacă puteţi să vă distanţaţi de răspunsul vostru emoţional şi încercaţi să vă puneţi în locul lui, observând că el plânge pentru că îi e greu să-şi gestioneze emoţiile. Copilul vostru e posibil să se comporte nerezonabil, dar dintr-un motiv complet rezonabil.

Haideţi să luăm un exemplu de acest fel al unei familii care are un copil în vârstă de 8 ani:

Karen, Tom şi cei trei copii ai lor organizau un grătar în familie, iar fiul lor, Sam, care avea 8 ani la acea vreme,

ţopăise pe trambulină cu verişorii lui, care deveniseră prea gălăgioşi. Karen l-a rugat pe Sam să se dea jos de pe trambulina elastică, dar Sam a refuzat. Karen a încercat să-l ademenească, apoi i s-au alăturat părinţii ei care au început să-i spună că e „prea moale" şi că nu ştie să-şi disciplineze fiul. Fiindu-i ruşine şi simţindu-se presată de părinţii ei, Karen a strigat la Sam să se dea jos de pe trambulină şi să-i lase pe verişorii lui în continuare acolo. Sam a înjurat-o pe mama lui, iar Tom a râs.

Ce ar fi putut ei face diferit dacă ar fi fost mai capabili să se pună în locul altor persoane? Karen ar fi putut reflecta că Sam era supărat, pentru că i se ceruse să se dea jos de pe trambulină în timp ce verişorii lui aveau voie să joace mai departe. Karen ar fi putut, de asemenea, reflecta la faptul că ţipase la el şi poate ar fi conchis că se simţise presată de familia ei să se poarte într-un mod diferit faţă de ce considera ea a fi stilul ei normal de parentaj. Dacă ea ar fi văzut că aceasta era perspectiva părinţilor ei, şi nu a sa, poate că nu ar fi ţipat la copil. Ea a avut, de asemenea, sentimentul că Tom îi subminase autoritatea râzând atunci când Sam înjurase, iar Tom a recunoscut că făcuse aceasta de ruşine. Karen şi Tom ar putea atunci să înceapă să se gândească la ce e în mintea lui Sam şi la faptul că mintea lui e diferită de starea lor de spirit şi de perspectiva lor, ceea ce ar putea să-i ajute să gestioneze situaţia diferit data viitoare.

Unii părinţi se declară supăraţi sau îngrijoraţi pentru că nu înţeleg de ce copiii lor se poartă într-un anumit fel. Poate fi liniştitor pentru un părinte să înţeleagă că este normal să fie nedumerit de motivul pentru care un copil reacţionează sau se comportă într-un anumit mod şi că aceasta nu îl face un părinte mai puţin competent. De fapt, uneori, este util să fiţi nedumeriţi în legătură cu mintea copilului vostru. Nu suntem telepaţi, aşa că vor exista multe dăţi când, pur şi simplu, nu vom şti ce gândesc copiii noştri şi e adesea util să îi spuneţi asta copilului vostru şi să-i arătaţi că nu ştiţi ce gândeşte, dar, manifestând

curiozitate şi interes, e posibil să ajungem la o înţelegere care ne va ajuta să-i influenţăm comportamentul.

CE IMPACT AVEM ASUPRA COPILULUI CÂND ÎNCERCĂM

SĂ VEDEM LUCRURILE DIN PERSPECTIVA LUI

Există consecinţe importante ale capacităţii de a ne pune în locul unei alte persoane. Aceasta nu doar că-l ajută pe copilul vostru să-şi înţeleagă propria minte (pentru că îi arătaţi că ea este separată de a voastră şi că este interesantă, conţinând gânduri şi emoţii preţioase), ci îi este de folos şi pentru exersarea capacităţii de a te pune în pielea celuilalt – aceasta este unul dintre cele mai importante elemente ale abilităţii de socializare. Deci, când vă gândiţi la ce se întâmplă în mintea copilului vostru, pe lângă faptul că vă preocupaţi de relaţia cu el, îl ajutaţi totodată să capete abilităţi sociale – să devină popular şi să se facă plăcut. Cercetările arată că există o legătură clară între adoptarea perspectivei celuilalt, ataşamentul securizant şi popularitatea în rândul prietenilor (1). Impactul pe care această punere în locul celuilalt îl are asupra relaţiilor, inclusiv asupra celor cu fraţii şi prietenii, va fi explorat mai aprofundat în Capitolul 7.

În urma unor studii recente, s-a descoperit că abilităţile reduse în ce priveşte posibilitatea de adoptare a perspectivei celuilalt sunt corelate cu anxietatea socială. Când copiilor le e dificil să înţeleagă şi să gestioneze situaţiile sociale, acest lucru este cauzat, în principal, de faptul că sunt copleşiţi de un mare număr de oameni şi de diferitele lucruri pe care aceşti copii e posibil să le gândească şi să le simtă. Anxietatea pe care acest lucru o generează în copil îl poate, de asemenea, determina să devină hipervigilent la ceea ce el percepe ca fiind „ameninţări” venite din mediul său, iar această combinaţie de factori conduce la intensificarea anxietăţii.

OFERIREA DE EMPATIE

Ultima calitate din Aplicaţia Parentală o reprezintă

oferirea de empatie care constituie partea care vă ajută să intraţi în conexiune cu ceea ce vă imaginaţi că există în interiorul minţii copilului vostru, după ce aţi apelat la curiozitate şi la adoptarea perspectivei lui. Când vorbim despre oferirea de empatie, ne referim la a fi capabili să înţelegeţi şi să fiţi receptivi la emoţiile şi la punctele de vedere ale copilului vostru. Diferenţa dintre adoptarea perspectivei celuilalt şi empatie este subtilă, dar importantă. În timp ce adoptarea perspectivei celuilalt implică doar ca voi să apreciaţi că viziunea copilului vostru cu privire la evenimente este diferită de a voastră, empatia implică un răspuns emoţional la experienţa pe care credeţi voi că o are el referitor la eveniment: înseamnă a fi mişcaţi de ce simte el şi a-i arăta apoi că aţi fost mişcaţi. Acest lucru contribuie la întărirea legăturii dintre voi. Abilitatea de a manifesta empatie în cadrul relaţiilor noastre ne ajută să fim mai profund ataşaţi de familia noastră, de prieteni, de comunităţi şi chiar de străini. Putem să vedem pe cineva cerşind pe stradă şi fie să alegem să nu ne gândim la cum s-ar putea simţi acea persoană, fie să ne imaginăm cum trebuie să te simţi fără casă şi înfometat, în mod similar, experienţa de a empatiza cu suferinţa altei persoane îi determină pe oameni să facă donaţii. Oamenilor le pare rău de victime sau de beneficiarii donaţiilor, iar acest lucru este intensificat atunci când chiar ei sau persoane dragi lor au fost, de asemenea, afectate de cauza care a condus la strângerea de donaţii sau se simt apropiaţi de o comunitate sau de un grup. Faptul că simţim empatie ne face să ne comportăm într-un mod foarte diferit.

Empatia este o capacitate umană pe care copiii o învaţă în procesul dezvoltării. Ca părinte, există numeroase oportunităţi de a furniza empatie, de exemplu, când vorbiţi cu copilul vostru despre ceea ce se petrece la şcoală, în momentele de entuziasm, în cele care generează mândrie sau în clipa când, de exemplu, copilul vostru vine acasă cu o pictură realizată la şcoală. E posibil să fiţi

deosebit de empatici când copilul este supărat şi să vreţi să-l ajutaţi să depăşească această emoţie, deoarece empatia are puterea incredibilă de a transforma emoţiile. E mai uşor să empatizaţi cu copilul vostru când e supărat, dar poate fi mult mai dificil să empatizaţi cu el când e furios. Însă empatia îi poate ajuta foarte mult pe copii când se simt furioşi. Poate fi de folos chiar şi când e nevoie să vă disciplinaţi copilul; deşi e posibil să fie necesar să-i spuneţi că a procedat greşit, manifestând concomitent empatie (cu o vorbă bună, o îmbrăţişare la momentul oportun sau o privire îngrijorată), e bine ca în interacţiunile cu copilul să-i arătaţi că înţelegeţi cum se simte el. Oferirea de empatie are două funcţii importante: de a vă conecta la emoţiile copilului vostru şi de a-i arăta că înţelegeţi cum se simte el. Când simţiţi empatie pentru copilul vostru, aveţi aceeaşi experienţă ca şi el, vă imaginaţi cum se simte el şi vă puneţi în pielea lui.

Lilly vine acasă de la şcoală şi îi povesteşte mamei ei, Rachel, despre ceva ce s-a petrecut la locul de joacă:

— Susan şi Jade începuseră un joc în curtea şcolii, iar când eu am mers şi le-am rugat să se joace şi cu mine, mi-au spus că nu se poate. Au plecat şi s-au jucat în celălalt colţ al curţii.

— O, Lilly, îmi pare rău să aud asta! Cred că a fost tare greu, pariez că te-ai simţit rănită şi dată deoparte!? Sărăcuţa de tine.

— Da, aşa e. M-am simţit foarte tristă că nu au vrut să se joace cu mine.

În acest exemplu, mama lui Lilly îşi imaginează cum trebuie să se fi simţit Lilly în acea situaţie folosind propriile sale emoţii pentru a o ghida. Percepându-şi propriile sentimente legate de Lilly în situaţia respectivă, ea a reuşit să-şi imagineze corect cum s-a simţit Lilly. Poate fi dificil să simţim cu adevărat ce trăieşte copilul nostru, aşa că e nevoie să facem efortul să ne racordăm la experienţa sa. Nu putem simţi exact aceeaşi emoţie pe care o trăieşte copilul nostru, aşa că e important să

încercăm să ne imaginăm cum este ea resimţită şi să verbalizăm acest lucru.

Pentru ca empatia să fie eficientă, copilul vostru trebuie să ştie că înţelegeţi cum se simte el. Nu e suficient doar să înţelegeţi cum se simte el în sinea sa; trebuie să îi şi comunicaţi înţelegerea voastră într-un mod care să-l ajute. Pentru ca empatia să fie comunicată în mod real copilului vostru, cuvintele rostite trebuie să fie autentice, comunicarea nonverbală trebuie să corespundă cuvintelor voastre, iar energia şi vitalitatea comunicării trebuie să fie aduse la un nivel adecvat felului în care se simte el.

Este un sentiment minunat pentru copilul vostru să fiţi alături de el, să îi trăiţi emoţiile şi să vă conectaţi la experienţa sa cu privire la un anumit eveniment. Impactul empatiei asupra copilului vostru este uriaş: aceasta poate fi utilizată în mod pozitiv în aproape orice aspect al creşterii copiilor şi în orice situaţie. Combinaţi consecinţa pe care o impuneţi în urma unui comportament negativ cu o doză serioasă de empatie, mai degrabă decât cu enervare sau furie, şi veţi constata cât de eficientă devine aceasta. Când le sugerăm acest lucru unora dintre părinţii cu care lucrăm, ei ne întreabă uneori:

„Dar, dacă eu bat în retragere şi îmi consolez copilul, fiind empatic cu el, asta nu va slăbi efectul trasării de limite şi a impunerii unor consecinţe?”

Părinţii sunt reticenţi în a recunoaşte emoţiile şi perspectiva copiilor lor de teamă că astfel vor accentua comportamentul negativ cu care se confruntă. Adesea apare temerea ca nu cumva să-l lase pe copil să scape nepedepsit. Însă a oferi empatie nu e acelaşi lucru cu a-l consola pe copil şi a-i spune: „Îmi pare rău, totul o să fie bine, haide să uităm cum te-ai purtat”. În schimb, pentru copilul vostru, poate fi liniştitor să ştie că îl înţelegeţi. În fond, empatia înseamnă a comunica faptul că ştiţi cum se simte el. A fi înţeles este plăcut, şi copiii se dezvoltă optim când se simt înţeleşi şi apreciaţi. Prin urmare, în loc să le stimulaţi comportamentul negativ, atunci când le furnizaţi

empatie, se produce exact contrariul. Copiii prezintă o probabilitate mai mare de a fi cooperanţi când simt că părinţii lor încearcă să-i înţeleagă. Aceasta, deoarece cea mai bună şi mai uşoară cale de a-i face să înţeleagă perspectiva voastră este să intraţi mai întâi în contact cu experienţa lor.

De fapt, unul dintre cele mai puternice instrumente din terapie constă în a transmite empatie şi validare. Adesea un client poate asculta ce are terapeutul de spus doar când se simte înţeles şi i se pare că terapeutul său chiar îi înţelege perspectiva şi că îi pasă de el. Faptul că au pe cineva care le arată că înţelege ce simt ei îi ajută pe oameni să asculte şi alte puncte de vedere. Acelaşi lucru se aplică şi copilului vostru. Haideţi să vedem un asemenea exemplu în următoarea conversaţie dintre o mamă şi fiul ei. Mama întreabă:

— Cum se face că te-ai înfuriat atât de tare pe tati adineauri?

— Pentru că e foarte rău şi e un tată groaznic.

— O, de ce spui asta?

— Pentru că mereu îmi dă ordine şi îmi spune ce să fac!

— Într-adevăr, asta crezi? *Of asta e tare greu, cred că ţi se pare foarte nedrept*.

— Aşa e, *nu mă place*!

— O, ei bine, e şi mai greu să ai un tată care crezi că nu te place! *Nu mi-ar conveni deloc să cred că tatăl meu mă urăşte*.

— Urăsc asta. Mă simt cumplit.

— Da, sunt convinsă. Of, e cumplit! *Ei bine, îmi pare rău că te deranjează atât. Ştii că probabil e greu şi pentru tatăl tău*!

— Da? *De ce*?

— Adoră să petreacă timp cu tine, dar se simte foarte frustrat când îţi cere să faci ceva de mai mult de trei ori.

Fiind curios şi comunicând empatie, părintele din cazul de faţă a reuşit să-şi ajute fiul să exploreze ceea ce

simte în legătură cu tatăl său. Dacă ar fi judecat perspectiva fiului său ca fiind greşită şi ar fi încercat să-l corecteze, e posibil ca el să se fi simţit judecat, în schimb, părintele s-a concentrat pe experienţa lui mai degrabă decât pe fapte. Ascultându-l pe copil şi fiind empatie cu el, acesta a reuşit în cele din urmă să vadă situaţia într-un mod diferit, pentru că mai întâi s-a simţit înţeles şi acceptat. Când copiii simt acest lucru, sunt mult mai receptivi la alte puncte de vedere.

IMPACTUL EMPATIEI VOASTRE ASUPRA COPILULUI VOSTRU

Când copiii se simt înţeleşi, ei sunt mai capabili să descopere perspectivele altor persoane. Acest lucru este valabil şi pentru adulţi. E mult mai probabil să fiţi interesaţi de ce crede sau simte un partener sau un prieten care vă arată cu adevărat că înţelege ce simţiţi decât dacă *acesta* nu manifestă deloc empatie. Oferirea de empatie copilului vostru, aşa cum v-am sugerat, va stimula empatia sa pentru alţii. Cercetările asupra impactului evenimentelor traumatice asupra copiilor au confirmat faptul că dezvoltarea normală a empatiei la copii poate fi semnificativ afectată de acestea. Când nimeni nu s-a gândit la copil şi nu s-a preocupat de gândurile şi emoţiile sale, e mai dificil pentru el să se gândească la alţii şi să fie preocupat de ce simt aceştia. Lipsa de empatie pentru alţii îl poate apoi împiedica să formeze relaţii de sprijin, aşa încât să poată simţi că îi pasă cuiva de el.

Una dintre cele mai importante modalităţi prin care vă puteţi ajuta copilul să-şi gestioneze sau să-şi regleze ceea ce simte este de a-i valida emoţiile. Acest lucru este extrem de important, deoarece îl ajută pe copilul vostru să se simtă mai confortabil cu propriile emoţii şi să fie asigurat că are dreptul de a le avea. În Capitolul 5, vom aprofunda acest subiect, deoarece o parte importantă a Parentajului Reflexiv constă în a-i transmite copilului vostru că are dreptul să aibă o anumită emoţie. Oricare ar fi natura emoţiei, aceasta este foarte importantă pentru

copilul vostru şi minimizarea sau invalidarea totală a acesteia îi va crea copilului foarte multă confuzie.

Noi considerăm că este extrem de important să utilizaţi Aplicaţia Parentală în timpul interacţiunilor cu copilul vostru, să comentaţi cu privire la evenimentele prin care el trece şi la experienţele lui emoţionale şi să discutaţi despre acestea. Însă, deşi această abordare este utilă o mare parte din timp, e important să reţineţi că poate să nu fie de fiecare dată momentul potrivit ca să discutaţi despre aceste lucruri. Nu întotdeauna copilul se simte confortabil când vă concentraţi tot timpul asupra a ceea ce se întâmplă în sinea lui. Întrebaţi-vă dacă e momentul potrivit să interacţionaţi cu copilul vostru şi căutaţi să vedeţi lucrurile din perspectiva sa, pentru că, aşa cum am discutat în capitolele precedente, propriul vostru stres şi presiunea resimţită într-un anumit moment vă pot afecta capacitatea de a fi reflexivi faţă de copilul vostru. Este important pentru succesul Aplicaţiei Parentale să alegeţi momentul când sunteţi echilibraţi din punct de vedere emoţional şi să programaţi discuţiile cu copilul vostru când acesta este mai receptiv. Nu forţaţi o discuţie cu copilul când acesta nu poate să-i facă faţă.

„APLICAŢIA PARENTALĂ” REZUMAT

CE ESTE…

Aplicaţia Parentală reprezintă o atitudine care vă ajută să vă gândiţi la ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru şi să intraţi în conexiune cu ce credeţi că se petrece acolo.

VĂ AJUTĂ PRIN…

Aplicaţia Parentală vă va ajuta să aproximaţi ce se petrece în mintea copilului vostru mai degrabă decât să reacţionaţi în pripă la comportamentul său exterior. Acest lucru vă va modifica direcţia atenţiei în timpul interacţiunilor cu copilul vostru şi vă va ajuta să

descoperiri noi interpretări şi semnificaţii pentru comportamentul său.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN…

De fiecare dată când interacţiunile cu copilul vostru vor respecta principiile Aplicaţiei Parentale, veţi pune bazele abilităţilor lui de a se pune în locul celuilalt şi de a oferi empatie. Acest lucru va contribui, de asemenea, la dezvoltarea conştientizării lui cu privire la gândurile şi emoţiile sale. Ceea ce va creşte probabilitatea ca el să relaţioneze pozitiv cu ceilalţi.

AJUTĂ RELAŢIEI VOASTRE PRIN…

Deoarece Aplicaţia Parentală vă ajută să vă vedeţi copilul din interior, aceasta vă va permite să reacţionaţi în plan afectiv la ceea ce simte şi ce gândeşte el. Drept urmare, veţi avea parte amândoi de o conexiune emoţională mai puternică şi de mai multă înţelegere.

DE REŢINUT…

1. Începeţi să observaţi şi să fiţi curioşi în legătură cu ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru.

2. Fiţi mai conştienţi de tonul, expresia şi cuvintele pe care le folosiţi.

3. Fiţi curioşi în legătură cu ce se petrece în mintea copilului vostru, arătaţi-i că vă interesează povestea lui interioară mai degrabă decât doar ce face la exterior.

4. Nu aveţi cum să ştiţi de fiecare dată care e povestea lui interioară, deoarece aveţi minţi separate. Este normal să fiţi nedumeriţi de motivul pentru care un copil reacţionează sau se comportă într-un anumit fel, iar acest lucru nu vă face să fiţi un părinte mai puţin competent.

5. Vă veţi ajuta enorm copilul dacă adoptaţi perspectiva lui. El nu vede lumea în acelaşi mod ca voi, iar faptul că-i arătaţi acest lucru vă va ajuta pe voi să deveniţi mai reflexivi, iar pe el să se simtă mai bine înţeles de voi, ceea ce va conduce la o conexiune mai bună.

6. Manifestaţi empatie faţă de emoţiile copilului vostru, deoarece, atunci când se simte înţeles şi acceptat, el este mult mai receptiv la punctul vostru de vedere.

7. Copilul vostru se poate comporta nejustificat dintr-un motiv justificat (e bine să încercaţi să înţelegeţi acest motiv). Faptul că înţelegeţi şi acceptaţi starea de spirit a copilului vostru nu înseamnă că trebuie să-i şi acceptaţi comportamentul.

8. Alegeţi un moment în care sunteţi calmi. Veţi descoperi că acest lucru face mai eficientă folosirea Aplicaţiei Parentale.

5

Cum să-i ajutaţi pe copii să-şi gestioneze emoţiile în demersul de îndrumare prin viaţă a copiilor noştri, tindem să ne concentrăm mai degrabă pe comportamentul lor decât pe emoţii. Dar faptul că îl ajutaţi pe copilul vostru să-şi gestioneze emoţiile este cel mai important lucru pe care îl puteţi face, din multe puncte de vedere, deoarece acest lucru nu îi influenţează doar comportamentul, ci şi relaţia sa cu voi şi cu ceilalţi. Copiilor le e greu să-şi gestioneze emoţiile, mai ales când sunt obosiţi şi înfometaţi sau dacă îşi doresc foarte mult un lucru.

Lisa se află în magazinul din vecinătate cu fiul ei, Charlie, în vârstă de 6 *ani şi cumpără pâine şi lapte, când Charlie observă lângă casa de marcat o revistă care vine la pachet cu o jucărie. O întreabă pe mama lui dacă poate să aibă jucăria, iar Lisa spune*:

— Nu, am venit doar să cumpărăm pâine şi lapte, nu-ţi iau nicio jucărie.

Charlie începe să se smiorcăie şi trage de haina mamei sale:

— Dar o vreau, de ce nu pot s-o am?

Lisa îi răspunde:

— Pentru că nu poţi să ai o jucărie de fiecare dată când intrăm într-un magazin. Bine?

Charlie spune:

— Nu e drept. O vreau! *Se apucă să lovească în glezna mamei lui şi strigă*:

— Vreau o jucărie, vreau o jucărie!

Începe să plângă isteric şi refuză să iasă din magazin,

aşa că, în timp ce el plânge în continuare, Lisa trebuie să-l tragă de braţ ca să-l scoată afară; mai departe, el plânge tot drumul spre casă. Când ajung acasă, amândoi sunt epuizaţi, supăraţi şi furioşi.

V-aţi regăsit vreodată într-o asemenea situaţie? V-aţi întrebat vreodată „de ce copilul meu nu poate să se oprească din plâns, să accepte ce spun eu şi să înveţe să treacă peste asta”? Cum ar fi putut proceda mama lui Charlie aşa încât să-l ajute să-şi gestioneze emoţiile? Şi de ce, până la urmă, e atât de important acest lucru?

Există trei motive principale pentru care este important să ştiţi cum să vă susţineţi copilul ca să-l ajutaţi să-şi înţeleagă şi să-şi confrunte emoţiile:

1. îl ajutaţi în procesul de dezvoltare

Când copilul vostru a venit pe lume, el nu s-a născut cu abilitatea de a înţelege cum se simte şi de ce are emoţii. Pentru bebeluşi, emoţiile sunt experienţe difuze, atotcuprinzătoare, copleşitoare, deoarece creierul lor nu este complet dezvoltat. Bebeluşul are nevoie de ajutorul şi de sprijinul vostru pe perioada cât creierul său se maturizează, pentru a se confrunta în mod eficient cu emoţiile puternice, iar acest lucru este valabil pe toată perioada copilăriei şi chiar şi a adolescenţei.

2. Emoţiile sale îi influenţează semnificativ comportamentul

Atunci când copilul vostru va căpăta mai multă experienţă în înţelegerea emoţiilor sale şi le va gestiona mai bine, va fi mai puţin probabil să reacţioneze exagerat sau să se comporte impulsiv. Dacă nu veţi uita de legătura dintre emoţii şi comportament, vă va fi mai uşor să înţelegeţi povestea internă din spatele comportamentului său şi veţi aduce puţină stabilitate în relaţiile sale.

3. Vă va ajuta să vă menţineţi o bună legătură cu acesta în perioadele conflictuale

Dacă nu înţelegeţi cum îl puteţi ajuta cu privire la experienţa lui emoţională şi vă concentraţi în schimb exclusiv pe comportamentul său, vă va fi mai dificil să

găsiţi soluţii la situaţiile problematice. În unele cazuri, e posibil chiar să înrăutăţiţi situaţia şi să duceţi la ruperea conexiunii dintre voi, iar atunci conflictul poate adesea dura mult mai mult, deoarece creierul său va fi copleşit de emoţii. Prin urmare, el va fi incapabil să se gândească la ce face şi, cu atât mai puţin, să-şi gestioneze comportamentul.

Să reţinem aceste trei motive şi să ne concentrăm acum asupra unor strategii care să-i permită copilului vostru să-şi gestioneze emoţiile.

STRATEGII PENTRU A-L AJUTA PE COPIL SĂ-ŞI GESTIONEZE EMOŢIILE J.

Aşa cum a ilustrat exemplul de la începutul acestui capitol, când copilul vostru cade pradă emoţiilor, este uşor atât pentru el, cât şi pentru voi să vă simţiţi copleşiţi, iar acest lucru conduce la ruperea rapidă a conexiunii dintre voi. Există mai multe strategii la care puteţi apela pentru a-l ajuta pe copilul vostru să-şi gestioneze emoţiile şi să rămâneţi în acelaşi timp în conexiune cu el. În capitolul următor, vom analiza mai aprofundat cum neînţelegerile cu copilul vostru pot fi, de fapt, folosite pentru a construi o mai bună înţelegere între voi doi şi pot ajuta la întărirea relaţiei dintre voi. Însă aceste rezultate se obţin cel mai eficient când copilul s-a calmat, iar temperatura lui afectivă a coborât uşor, deoarece doar atunci veţi putea să vă gândiţi împreună la ce s-a întâmplat.

Mai jos vă vom prezenta o listă de strategii demne de reţinut, care pot funcţiona separat sau în combinaţie, în funcţie de situaţie, de intensitatea afectivă şi de tipul de emoţii pe care le trăieşte copilul vostru.

EMPATIA ŞI VALIDAREA

Principalul scop al empatiei şi validării experienţei copilului vostru este de a-l ajuta să se simtă înţeles de voi, iar sentimentul că este înţeles îi va calma intensitatea experienţei emoţionale. Astfel, exprimarea empatiei şi validării reprezintă un mod util de a vă ajuta copilul să-şi gestioneze emoţiile şi este importantă, pentru că vă ajută

în acelaşi timp să intraţi în conexiune cu el. Îi transmite, de asemenea, acestuia mesajul că are dreptate să aibă emoţia respectivă, ceea ce reprezintă o parte importantă a Parentajului Reflexiv. Impactul pe care faptul de a se simţi neînţeles îl are asupra unui copil poate avea efectul opus:

Ella era foarte nefericită, pentru că bunica venea să stea cu ea cât timp mama şi tata erau plecaţi toată ziua de sâmbătă la o nuntă. La început, a mormăit când a auzit că bunica vine să stea toată ziua şi apoi a devenit chiar nepoliticoasă şi furioasă pe ea. În cele din urmă, când a venit bunica, plângea spunând că nu vrea să o vadă şi că oricum „nu-i place" de bunica. Părinţii Ellei au certat-o, pentru că a fost nepoliticoasă cu bunica, şi i-au spus: „Ar trebui să te bucuri că petreci ziua cu bunica ta minunată. Ea vrea să se joace cu tine".

În acest exemplu, Ellei nu i s-a dat voie să se simtă furioasă sau supărată sau chiar să-şi exprime vreo părere negativă în legătură cu bunica ei. În ce o priveşte pe ea, emoţia respectivă era legată de faptul că nu voia ca mama şi tatăl ei să fie plecaţi toată ziua, iar supărarea ei în legătură cu asta era corelată cu faptul că nu petrecuse suficient timp cu ei în restul săptămânii. De obicei ei făceau cu toţii ceva drăguţ împreună sâmbăta, iar acum ea se simţea dată deoparte. Sentimentele Ellei nu au fost validate, iar ea s-a simţit neînţeleasă şi, drept rezultat, a devenit din ce în ce mai furioasă şi mai supărată. În plus, i s-a spus că ar trebui să aibă o altă emoţie decât cea pe care o avea, aşa că a devenit foarte confuză în legătură cu motivul pentru care nu simţea acea emoţie pe care mama şi tatăl ei spuneau că ar trebui să o simtă.

După cum vă daţi seama, a oferi empatie face parte din Aplicaţia Parentală şi este o calitate pe care v-am încurajat să o aduceţi în interacţiunile cu copiii voştri pentru a vă conecta cu ceea ce vă imaginaţi că se petrece în mintea lor. Un mod excelent de a-l ajuta pe copil să fie capabil să-şi gestioneze emoţiile şi să se simtă mai apropiat de voi constă în a putea face o afirmaţie corectă

cu privire la ce credeţi că se petrece în mintea copilului vostru. O parte importantă a manifestării empatiei şi validării faţă de copil constă în a dovedi că sunteţi conştient de ce se petrece în mintea lui.

Când copilul vostru îşi pierde cumpătul, e posibil să nu vă simţiţi empatiei, însă afirmaţiile empatice îi pot arăta că înţelegeţi ce simte el, ceea ce poate calma situaţia şi poate stopa agravarea ei. Empatia are o componentă emoţională puternică, prin care îi arătaţi copilului că înţelegeţi şi simţiţi ce simte el. Empatia oglindeşte o emoţie care corespunde emoţiei pe care o simte copilul vostru. Numirea şi oglindirea emoţiei pe chipul vostru într-un mod marcat sunt importante. Când expresia voastră se potriveşte cu ceea ce simte copilul, aceasta se numeşte „oglindire clară". Cu toţii facem acest lucru în mod natural mare parte din timp, dar, când suntem preocupaţi de altceva, poate fi mai dificil să oglindim pe chipul nostru ce se întâmplă în interiorul copilului nostru.

De exemplu, apelând la o expresie care oglindeşte supărarea ei, părinţii Ellei ar fi putut să încerce să-i spună:

„Ştim că eşti foarte dezamăgită că nu poţi să petreci timpul cu noi. Ştim că îţi place foarte mult când petrecem cu toţii timp împreună sâmbăta şi, în momentul ăsta, ţi se pare că e nedrept".

Celălalt avantaj pe care îl are o afirmaţie empatică este că temperatura voastră afectivă tinde să scadă atunci când vă imaginaţi cum percepe lucrurile copilul vostru, ceea ce poate trezi un ecou în adâncul vostru în momentul în care începeţi să fiţi empatici. Acest lucru influenţează în mod natural comunicarea voastră prin faptul că, de exemplu, vă coborâţi vocea, păreţi mai calmi, vă relaxaţi muşchii faciali, aşa încât scade şi probabilitatea de a ajunge la un conflict. Prin urmare, în combinaţie cu efectul avut de afirmaţia empatică asupra copilului, toate aceste lucruri vor detensiona semnificativ situaţia.

Uneori, mai ales atunci când copilul este furios pe voi, empatia directă îi poate spori furia. Un alt mod de a fi

empatici, în cazul în care este de faţă şi partenerul, este de a-i vorbi acestuia, de faţă cu cel mic, despre cum vă imaginaţi că se simte copilul şi despre care credeţi că ar putea fi cauzele emoţiilor sale. Acesta poate constitui un mod mai voalat de a-l ajuta pe copilul vostru să se simtă înţeles, strategie care funcţionează bine mai ales cu un copil mai mic. Haideţi să revenim la exemplul cu Charlie şi mama lui, Lisa, de la începutul capitolului.

Când Charlie a ajuns acasă, el era deja foarte furios pe mama lui, atât din cauza modului în care ea îi spusese „nu", dar mai ales din cauza experienţei lui ulterioare de a nu fi fost înţeles sau validat. În *maşină, Lisa încercase să empatizeze cu fiul ei, dar Chariie părea doar să se înfurie din ce în ce mai mult. Când au ajuns acasă, Lisa s-a întors către partenerul ei, Jon, şi i-a spus cu o voce înţelegătoare*:

— Săracul Chariie, e atât de supărat şi de furios pe mami. Voia neapărat o revistă de la magazin mai devreme. A fost foarte greu pentru el când eu i-am spus „nu" şi s-a înfuriat foarte tare pe mine. Şi cred că şi eu m-am înfuriat.

Tatăl lui Chariie îl ia în braţe şi îi spune:

— O, săracul de Chariie, cred că i-a fost tare greu. Probabil că voia foarte mult revista aceea!

Uneori poate fi foarte util să-l convingeţi pe partenerul vostru să intervină, fie ca în exemplul de mai sus – când se vorbeşte despre Chariie în loc să se vorbească direct cu el –, fie ca în cazul în care copilul este furios pe voi, moment în care poate fi mai util să-l încurajaţi pe partenerul vostru să intervină pentru a detensiona situaţia, în loc să încercaţi să vă luptaţi singuri cu asta.

În plus, e posibil să descoperiţi că, atunci când copilul vostru este extrem de supărat, comentariile voastre empatice l-ar putea încuraja să exprime o emoţie negativă. Prin urmare, dacă mama lui Sam ar fi devenit cu adevărat empatică în magazin, acest lucru i-ar fi putut intensifica emoţiile şi nu ar fi contribuit la rezolvarea problemei. Chariie s-ar fi putut simţi încurajat să-şi exprime mai

puternic emoţiile în speranţa de a o face pe mama lui să se răzgândească şi i-ar fi fost sădită ideea că exprimarea de emoţii puternice îi permite să obţină ce vrea. În schimb, poate fi mai eficient să alegeţi o afirmaţie care să-i valideze emoţiile.

Validarea este similară empatiei, deoarece scopul este de a vă ajuta copilul să vadă că înţelegeţi punctul său de vedere, dar diferă de empatie prin faptul că nu-l încurajează pe copil să se întoarcă la emoţia la care se face referire. Aceasta, deoarece tonul cu care îi comunicaţi înţelegerea voastră poate fi destul de diferit de empatie. Când faceţi afirmaţii validante e mai probabil să vă exprimaţi îngrijorarea şi interesul mai degrabă decât să reflectaţi o emoţie similară. Dacă păreţi sinceri, dar evitaţi exprimarea afectivă şi faceţi o scurtă afirmaţie, acest lucru poate fi suficient pentru a valida ceea ce simte copilul vostru. În plus, aceste afirmaţii implică o conştientizare a minţii celuilalt – cu alte cuvinte, acele afirmaţii „se potrivesc" cu ceea ce gândeşte şi simte copilul vostru. Haideţi să vedem o afirmaţie emisă de Karen cu referire la fiica ei, Molly, în vârstă de 2 ani, afirmaţie ce exprimă conştientizarea minţii fetiţei:

Karen se uită la Molly, care se preface că înţelege un joc pe care îl joacă fratele ei în vârstă de 10 ani şi care devine un pic frustrată că nu poate să-l joace. Karen comentează: „Cred că te enervează foarte tare că nu poţi să faci asta la fel ca fratele tău".

Prin această afirmaţie, Karen ghiceşte corect sursa emoţiei şi, mai important, verbalizează ceea ce crede că se întâmplă în interiorul minţii lui Molly. În exemplul de mai devreme, mama lui Charlie ar fi putut să spună la magazin:

„Ştiu că ţi-ar plăcea foarte mult să cumpărăm câte o jucărie de fiecare dată când mergem la magazin şi că e greu pentru tine să fii refuzat, dar asta este. Ştiu că sună dezamăgitor şi că te-ai supărat".

O simplă afirmaţie validantă ca aceasta îi confirmă lui Charlie dezamăgirea de a nu primi o jucărie şi îi comunică

faptul că, din punctul său de vedere, mama lui înţelege că e dificil, dar se menţine în acelaşi timp ferm pe poziţii. Când transmiteţi înţelegere faţă de experienţa copilului vostru, aceasta nu înseamnă în mod necesar că vă place sau că sunteţi de acord cu ce face sau cu ce simte el. Înseamnă însă că înţelegeţi ce se întâmplă cu el. Acurateţea acestor afirmaţii este importantă, dar, dacă nu ştiţi absolut deloc ce crede sau ce simte copilul vostru, este la fel de util pentru el să fiţi expliciţi în legătură cu faptul că emiteţi o presupunere.

Sugestii pentru a face afirmaţii validante cu ajutorul Aplicaţiei Parentale:

a) Acordaţi atenţie şi ascultaţi în mod activ – menţineţi un contact vizual şi rămâneţi concentraţi.

b) Fiţi conştienţi de cum sunteţi percepuţi, mai ales prin comunicarea nonverbală, ca, de exemplu, atunci când plescăiţi dezaprobator din buze ori daţi ochii peste cap.

c) Puteţi auzi ce spune şi ce comunică copilul vostru? Faceţi-vă un pic de loc în mintea voastră pentru a vă gândi la ce se petrece în interior şi încercaţi să adoptaţi perspectiva lui – care e experienţa lui în această situaţie, în momentul de faţă; ce simte el?

d) Oglindiţi-i emoţia fără a-l judeca. Scopul este de a-i arăta că-i înţelegeţi punctul de vedere: „Înţeleg că eşti furios pentru că…”, „înţeleg că asta chiar te deranjează”.

e) Manifestaţi toleranţă. Vedeţi care este povestea lui interioară şi cum se prezintă lucrurile din punctul lui de vedere; chiar dacă nu sunteţi de acord cu felul în care se comportă, puteţi încerca totuşi să empatizaţi cu modul în care se simte el.

f) Răspundeţi-i într-un mod care demonstrează că îl luaţi în serios. De exemplu, mama lui Charlie s-ar putea gândi împreună cu el la cum ar putea el să economisească din banii lui de buzunar, pentru a-şi cumpăra acea revistă.

CUM SĂ FOLOSIŢI UMORUL

Lilly este furioasă pe tatăl ei, Matt, pentru că îi cere să-şi strângă jucăriile. Ea se întoarce spre el şi strigă:

„Sperietoare ce eşti”. El se cocoşează, îşi duce degetul la buze şi-i spune: „Şşş! Nu poţi să spui nimănui că ăsta e numele meu adevărat!” Introducerea unei note de umor în confruntările dificile poate armoniza relaţia, sporind apropierea dintre voi şi copilul vostru. Umorul poate fi eficient mai ales când încercaţi să vă ajutaţi copilul să-şi scadă temperatura afectivă, deoarece detensionează rapid situaţiile intense. În această situaţie, Lilly a fost atât de amuzată, încât a răspuns râzând: „Nu, eşti, de fapt, un cap sec”.

Faptul că vă disciplinaţi copilul şi vă asiguraţi că el se comportă adecvat poate părea, din păcate, o chestiune foarte sobră, dar de ce trebuie să fie astfel? Capacitatea de a râde fie de voi înşivă, fie de o anumită situaţie în care vă regăsiţi cu copilul vostru poate fi foarte revigorantă şi poate reduce semnificativ stresul. Concluzia este că, dacă aţi ajuns la punctul în care amândoi vă puteţi detaşa suficient de o situaţie ca să puteţi râde şi glumi pe seama ei, atunci aţi reuşit deja să detensionaţi situaţia. O relaţie ghiduşă cu copilul vostru vă poate ajuta enorm pe amândoi să vă simţiţi mai conectaţi. Aţi putea încerca să folosiţi voci amuzante, să cădeţi plini de dramatism, să reformulaţi ameninţări precum: „Pentru ultima dată, pune-ţi pijamaua pe tine în clipa asta!” cu o voce prietenoasă: „Stau aici de atâta timp, încât cred că a apărut o pânză de păianjen între umărul meu şi perete! Poţi să verifici, te rog?”

Însă folosirea umorului nu este lipsită de riscuri şi poate fi un exerciţiu de echilibristică, deoarece nu vreţi să-l faceţi pe copilul vostru să creadă că râdeţi de el. Dacă i-aţi descrie unui prieten ceva important pentru voi, iar acesta ar râde, probabil că v-aţi simţi luaţi peste picior, ceea ce poate fi în cel mai bun caz deranjant. În interacţiunile cu copilul vostru, o glumă pe seama propriei persoane poate fi o variantă mai sigură şi mai utilă. De exemplu, aţi putea relata o istorioară amuzantă de când eraţi copii sau aţi putea recunoaşte că, uneori, trebuie să fiţi cei mai răi tătici sau cele mai rele mămici din lume sau

chiar din întregul univers. Capacitatea de a putea să râdeţi fie de voi înşivă, fie de o situaţie în care vă regăsiţi are, de asemenea, avantajul de a-i arăta copilului vostru perspective diferite, ceea ce-i va transmite acestuia faptul că vă puteţi privi pe voi înşivă din exterior. Când vă priviţi din afară într-un mod amuzant, acest lucru reduce intensitatea emoţiei pe care o resimţiţi, aşa că e posibil să încetaţi să vă mai simţiţi extrem de furioşi în legătură cu ceva şi să ajungeţi să vă luaţi peste picior şi să râdeţi din toată inima.

DISTRAGEREA ATENŢIEI

Dirijarea atenţiei de la un lucru către un altul este o strategie pe care o aplică fiecare din noi, adesea cu foarte mult succes. Cât de des nu încercaţi, când sunteţi îngrijoraţi în legătură cu un eveniment viitor, precum o întâlnire importantă la birou sau un eveniment social cu persoane cu care nu vă simţiţi cu adevărat confortabil, să vă concentraţi asupra unui alt lucru pentru a vă distrage de la ceea ce vă deranjează? în mod similar, distragerea atenţiei poate fi o modalitate excelentă de a gestiona emoţiile unui copil.

Distragerea atenţiei poate lua câteva forme diferite. În cazul copiilor mai mici, poate însemna doar a observa ceva interesant afară, pe fereastră, şi a spune cu încântare ceva de genul: „Vai, ia uite la motanul Felix cum stă afară pe gardul nostru! Oare cum a ajuns acolo sus?!” în cazul copiilor mai mari, e posibil să fie nevoie să fiţi mai creativi. Puteţi face apel la o conversaţie anterioară în legătură cu ceva despre care a vorbit copilul vostru şi de care e interesat, pentru a încerca să-i reorientaţi firul gândirii înspre acel lucru. De exemplu:

Grace era furioasă pe mama ei, Rachel, şi stătea întinsă pe pat urlând şi plângând. Rachel îi spusese că nu mai poate mânca niciun biscuit înainte de cină şi se certaseră în legătură cu asta, iar Grace se înfuriase din ce în ce mai mult. Mama ei, cu o expresie nedumerită şi curioasă pe chip, spune:

— Uite, Grace, ştiu că eşti furioasă pe mine în acest moment.

— Pleacă de-aici, eşti atât de rea!

— Ştiu că tu aşa crezi. Dar, uite, m-am gândit toată ziua la ceva ce mi-ai spus mai devreme.

— Nu-mi pasă!

— Ascultă, ştiu că eşti furioasă pe mine, Grace, înţeleg asta, dar ce mi-ai spus mai devreme mi se pare foarte important. Voiai să ştii cum să obţii mai multe fructe ca bonus la jocul acela de pe tableta ta!

— Da, şi?

— Ei, bine, cred că m-am lămurit, trebuie să obţii mai multe banane intrând în zona de bonus.

— Zău, şi cum fac asta?

Grace şi mama ei au petrecut câteva minute aprofundând acest subiect, până când Rachel s-a decis să discute din nou despre situaţia care avusese loc mai devreme.

Un alt mod de a folosi distragerea atenţiei este de a vorbi despre propriile voastre experienţe pentru a-l abate pe copilul vostru de la preocuparea sa actuală. În loc să încercaţi să vă gândiţi la ceva despre care aţi discutat mai devreme pe parcursul zilei, pentru a vă reconecta cu copilul vostru, încercaţi să vă gândiţi la o perioadă când v-aţi simţit la fel ca el şi vorbiţi despre asta. De exemplu:

— Ştiu, Grace, că eşti furioasă pe mine în momentul ăsta.

— Pleacă de-aici, eşti atât de rea!

— Ştiu că tu crezi că sunt rea. Probabil că mă şi urăşti în clipa asta. Ştii cât de mult i-am urât pe bunicul şi pe bunica atunci când eram mică?

— Nu-mi pasă!

— Pariez că nu ştii. Obişnuiam să mă înfurii extrem de rău pe ei. Ştii că odată, când eram foarte furioasă, i-am vărsat bunicii parfumul ei special şi am intrat într-o mare belea din cauza asta! *O, nu, a fost atât de rău, s-a înfuriat atât de tare*!

— *Zău*? *Şi ce a făcut*?

— *Nu m-a mai lăsat să ies din casă doi ani*!

— *Chiar aşa*?

— *Nu, probabil că nu doi ani, probabil doar o săptămână, dar a ţipat foarte tare la mine*!

Rachel a decis că probabil era momentul potrivit să o lase pe Grace singură odată ce lucrurile se liniştiseră între ele şi se simţea mai bine conectată cu ea. Însă a luat hotărârea să revină la scurt timp după aceea ca să reflecteze împreună cu ea la ce se întâmplase şi să încerce să clarifice orice neînţelegeri.

În ambele exemple, Rachel a reuşit să-i distragă atenţia lui Grace stimulându-i interesul faţă de altceva. În plus, ea nu a respins punctul de vedere al fiicei sale sau gândurile ei, s-a conectat în mod evident la acestea, dar în acelaşi timp a persistat cu tenacitate în a-i atrage atenţia asupra unui alt lucru. Când utilizaţi asemenea tehnici de distragere a atenţiei cu copiii voştri, puteţi să-i îndepărtaţi de sentimentul neplăcut pe care îl au în acest moment, mutându-le atenţia asupra unei experienţe pozitive, mai uşor de gestionat. Acest lucru le mută, de asemenea, atenţia asupra unei emoţii diferite. Nu uitaţi, însă, că, deşi distragerea atenţiei îl ajută pe copilul vostru *să se desprindă* de o emoţie dificilă şi să se gândească la altceva, este uneori important să revedeţi emoţia iniţială după o scurtă perioadă de timp, poate discutând despre ce s-a întâmplat sau făcând un comentariu asupra lucrului respectiv – adesea e mai uşor să te gândeşti la o situaţie după ce s-a scurs puţin timp de la ea. Mutarea atenţiei lui Grace de la propriile ei emoţii către istorioara despre cum s-a simţit mama ei când şi-a supărat părinţii a contribuit, de asemenea, la reducerea intensităţii afective a fetei. Când copilul vostru este absorbit de o emoţie, faptul că-l ajutaţi să se orienteze spre evenimente viitoare – să se gândească la modul în care va trece de acest moment neplăcut – poate fi foarte benefic. Acest lucru îl ajută să înţeleagă că starea sa emoţională actuală va trece şi că

viaţa se schimbă de la zi la zi şi de la oră la oră. Poate începe, de asemenea, să fie curios în legătură cu emoţiile sale şi să vorbească despre ele, înţelegând în acelaşi timp că nu vor dura pentru totdeauna.

TIMPUL DE UNUL SINGUR

Părinţii sunt familiarizaţi cu conceptul şi cu exerciţiul numit „Pauză" (*Time Out*), folosit în mod tradiţional ca o formă de pedeapsă care implică separarea temporară a copilului de mediul în care s-a produs comportamentul indezirabil, în vederea întăririi comportamentului dezirabil. Uneori, Pauza este folosită pentru a comunica astfel copiilor că trebuie să se „elibereze" de furie şi frustrare sau să se gândească la comportamentul lor. Însă această strategie are limitările sale, mai ales atunci când este utilizată ca pedeapsă. „Timpul de unul singur" (*Time Alone*) este o abordare diferită. Când copiii devin mai măricei, ei pot alege în mod activ să petreacă puţin timp singuri dacă sunt supăraţi şi furioşi pe părinţii lor. Şi, desigur, încercarea de a vorbi direct cu copilul vostru conduce uneori doar la acutizarea situaţiei, aşa că timpul de unul singur poate fi foarte benefic pentru copilul vostru. Pentru ca această strategie să se transforme într-una de sprijin, ea nu ar trebui să fie percepută drept o pedeapsă de către copil – ca, de exemplu: „Du-te în camera ta pentru cinci minute" –, ci mai degrabă ca pe o sugestie pentru a-l ajuta să se calmeze:

„În regulă, pari foarte supărat şi furios pe mine în clipa asta şi îmi pare rău că nu te pot ajuta. Cred că faptul că mă aflu aici te face să te simţi mai rău. Pot să mă duc jos pentru o vreme, poate asta o să te ajute".

La fel ca şi învăţarea oricărei noi abilităţi, cea de a folosi „Timpul de unul singur" pentru a se calma şi a trece în zona „călduţă" a temperaturii afective nu va putea fi stăpânită în mod natural de către copilul vostru. În primul rând, este important ca el să nu simtă că îl trimiteţi să stea singur ca să-l pedepsiţi, ci că-l învăţaţi o nouă deprindere. Însă copiii nu învaţă abilităţi noi când sunt furioşi şi

supăraţi, aşa că e o idee bună să-l rugaţi să exerseze această abordare atunci când e calm, cu voi pe post de instructori. Nu uitaţi că acest lucru înseamnă să exerseze cum să fie singur într-un spaţiu în care poate învăţa să preia controlul asupra emoţiilor sale (să se autoregleze). Aţi putea chiar să-i serviţi drept exemplu folosind acest timp pentru a sta chiar voi liniştiţi într-o altă parte a locuinţei. Când copilul a reuşit să exerseze această abilitate şi când a putut chiar să dea un nume acestei abordări (un copil pe care îl cunoaştem a numit asta „timp pentru răcorire"), ar trebui să-l lăudaţi pentru că a învăţat această nouă îndemânare. După ce a învăţat să facă acest lucru sub îndrumarea voastră, va putea fi în curând capabil să utilizeze din proprie iniţiativă „Timpul de unul singur", pentru a se linişti şi a se gândi la comportamentul său.

Copiii mai mari, care au învăţat un pic mai bine cum să-şi gestioneze emoţiile, pot decide adesea că vor să se ducă din proprie iniţiativă să petreacă puţin timp de unii singuri ca să se calmeze; iar voi puteţi să-i încurajaţi şi, de asemenea, să le facilitaţi acest lucru. De exemplu:

Maddy, în vârstă de 12 ani, a venit acasă de la şcoală după o zi lungă şi, în clipa în care a intrat pe uşă, mama ei, Karen, a început să o bombardeze cu întrebări despre cum şi-a petrecut ziua. Maddy a început să devină agitată şi să se contrazică cu Karen, până la punctul în care nu a mai vrut să discute cu ea şi i-a zis să „o lase în pace". Mama lui Maddy s-a supărat din cauza asta şi i-a spus:

— Voiam doar să ştiu ce ai făcut astăzi.

Maddy a strigat pe post de răspuns:

— Sunt foarte obosită, a fost o zi lungă, mă duc în camera mea.

Mai târziu în acea zi, Karen s-a gândit că poate ar trebui să o întrebe dacă nu ar fi o idee bună ca, în fiecare zi după şcoală, ea să beneficieze de 20 de minute singură în camera ei, timp pe care ea să-l poată folosi sau nu ca să se relaxeze după ziua de şcoală şi că ar putea să discute după aceea despre ziua ei. Maddy a acceptat acest lucru şi

a fost instituită regula ca, în majoritatea zilelor, ea să vină de la şcoală, să se liniştească în camera ei şi apoi să coboare ca să discute împreună cu Karen despre cum şi-au petrecut amândouă ziua. Acest timp de una singură a creat o mai bună conexiune între Maddy şi mama ei şi a învăţat-o, de asemenea, pe Maddy ceva în plus despre cum să-şi regleze emoţiile.

UTILIZAREA ATINGERII ÎN CAZUL TRISTEŢII ŞI AL EMOŢIILOR DIFICILE

Atingerea are efecte calmante asupra copiilor şi poate acţiona ca un semnal util, împreună cu exprimările verbale, menit să-i ajute să se simtă mai bine. O atingere caldă, iubitoare, implicând un contact fizic apropiat poate conduce la eliberarea de ocitocină (hormonul relaţiei de ataşare). Prin urmare, mângâierea are efectul aproape instantaneu de a vă calma atât pe voi, cât şi pe copiii voştri. Aceasta poate fi însoţită de cuvinte; de exemplu, vă puteţi înconjura copilul cu braţele şi să îi spuneţi: „Pari foarte supărat din cauza asta; lasă-mă să te ajut să te liniştești”. Sau, dacă nu spuneţi nimic şi vă ţineţi doar copilul într-o îmbrăţişare sigură şi liniştitoare când trăieşte o emoţie intensă, aceasta vă va ajuta pe amândoi să vă simţiţi mai bine.

Cunoaşteţi acea senzaţie liniştitoare, caldă, plină de iubire care se naşte în adâncul vostru când îmbrăţişaţi pe cineva apropiat? Aceasta este ocitocina. E un hormon

eliberat în corp şi în creier drept răspuns la o atingere afectuoasă, la îmbrăţişări şi, de asemenea, în cazul sugarilor, la alăptare. Ocitocina are numeroase efecte pozitive, printre care: facilitarea unei stări de calm şi de siguranţă; promovarea sentimentelor de încredere, securitate şi intimitate; încurajarea ataşamentului copilului; scăderea tensiunii sangvine şi reglarea obiceiurilor de somn. Tipul de atingere pe care îl oferiţi este, de asemenea, important, deoarece o bătaie pe umăr întâmplătoare nu va avea niciunul dintre aceste efecte pozitive, pe când o îmbrăţişare din inimă în care tot pieptul şi stomacul îl ating pe copil şi în care respiraţia este lentă, completă şi relaxată va avea efectul dorit, anume acela de a scădea temperatura afectivă a copilului vostru şi de a vă apropia unul de altul.

CUM SĂ VĂ CEREŢI IERTARE CÂND N-AŢI ÎNŢELES CE ERA ÎN MINTEA COPILULUI

Este extrem de nociv pentru copilul vostru să simtă că nu a fost înţeles şi că „nu aţi priceput” care îi sunt gândurile şi emoţiile din spatele comportamentului său. Însă această experienţă şi emoţiile sale asociate de a fi fost înţeles greşit vor fi resimţite şi mai intens dacă nu reuşiţi să-i spuneţi că aţi greşit. Un element important al Parentajului Reflexiv constă în a fi sinceri în legătură cu faptul că nu ştiţi ce se întâmplă în mintea altor persoane şi să-i explicaţi copilului vostru că voi încercaţi să ghiciţi de ce s-a purtat într-un anumit mod. Această curiozitate ar trebui să fie corelată cu o atitudine de autoreflecţie şi e foarte util pentru copilul vostru să puteţi recunoaşte că aţi crezut că ştiţi ce gândeşte el sau de ce s-a comportat într-un anume fel, dar că e posibil să vă fi înşelat. Se va simţi mai apropiat de voi, iar conexiunea voastră cu el după o izbucnire temperamentală poate fi restabilită atât când faceţi o presupunere corectă cu privire la ce s-ar fi putut petrece în mintea lui, cât şi când faceţi o presupunere eronată, dar recunoaşteţi că aţi greşit. Ca părinţi, facem cu toţii greşeli, dar un alt aspect important al capacităţii

de reflectare este să recunoaşteţi acest lucru în faţa copilului vostru.

După ce aţi încercat unele dintre aceste strategii şi pentru a vă asigura că ştiţi în totalitate ce gândeşte şi ce simte copilul vostru, poate fi util să-i puneţi următoarea întrebare: *„Mai spune-mi ceva despre…”, permiţându-i să vă relateze mai multe lucruri cu privire la povestea lui interioară.*

CUM SĂ-I AJUTAŢI PE COPII SÂSI GESTIONEZE EMOŢIILE REZUMAT

LA CE NE REFERIM PRIN…

Parentajul Reflexiv ne aminteşte cât de important este să ne ajutăm copilul să înveţe să-şi înţeleagă şi, în cele din urmă, să-şi gestioneze emoţiile. Parentajul Reflexiv vă încurajează să adoptaţi o atitudine activă care să-l ajute să-şi întărească abilitatea de a a-şi controla singur emoţiile.

VĂ AJUTĂ PRIN…

Atitudinea de a vă distanţa şi de a încerca să-l îndrumaţi pe copil pentru a-şi întări abilitatea de a-şi gestiona emoţiile probabil că vă va ajuta să vă păstraţi calmul şi empatia. De asemenea, faptul că vă concentraţi asupra emoţiilor sale va contribui la detensionarea mai rapidă a situaţiilor, reducându-vă nivelul de stres şi permiţându-vă să vă simţiţi mai încrezători. Când el va fi mai capabil să-şi gestioneze emoţiile, se va comporta mai bine, ceea ce vă va aduce beneficii suplimentare.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN…

Faptul că sunteţi nişte părinţi reflexivi care se focalizează asupra emoţiilor şi faptul că găsiţi modalităţi prin care să-l ajutaţi pe copilul vostru să şi le gestioneze singur au un impact direct asupra capacităţii sale de a-şi gestiona emoţiile şi în cadrul altor relaţii, în consecinţă, el va înnoda relaţii mai stabile şi pozitive cu camarazii săi şi

cu alţi membri ai familiei.

AJUTĂ RELAŢIEI VOASTRE PRIN…

Concentrarea asupra emoţiilor poate constitui în unele condiţii un beneficiu enorm pentru detensionarea situaţiilor şi încurajează conexiunea. De aceea este atât de importantă pentru sentimentul de siguranţă la nivel de relaţii, precum şi pentru scurtarea conflictelor. Când puteţi armoniza emoţiile şi expresia voastră facială cu cele ale copilului, acest lucru îl va ajuta atât să-şi gestioneze propriile emoţii, cât şi să-şi dezvolte rezilienţa (flexibilitatea), simţindu-se înţeles de voi.

DE REŢINUT…

1. Este important să-l ajutaţi pe copilul vostru să-şi gestioneze emoţiile, deoarece acest lucru îi influenţează comportamentul, dar şi relaţia cu voi şi cu ceilalţi. J >

2. Faptul că nu uitaţi de legătura dintre emoţii şi comportament va facilita atât în cazul vostru, cât şi al copilului înţelegerea poveştii interioare din spatele comportamentului său.

3. Empatia şi validarea sunt ambele importante pentru a-l ajuta pe copilul vostru să-şi gestioneze emoţiile şi pentru a intra în conexiune cu el, ceea ce reduce conflictul şi comportamentele dificile. Validarea exprimă interes şi preocupare, iar empatia exprimă emoţie pentru ceea ce simte el.

4. Vorbiţi cu copilul despre ce vă imaginaţi că se petrece în mintea şi în corpul lui. Faptul că faceţi aceste comentarii (care exprimă conştientizarea minţii celuilalt) îl poate ajuta să-şi înţeleagă gândurile şi emoţiile.

5. Umorul poate detensiona situaţia dintre voi şi copil, vă poate face să vă simţiţi mai apropiaţi şi îi poate arăta că puteţi să vă priviţi dintr-o perspectivă diferită.

6. Distragerea atenţiei vine sub câteva forme diferite şi îi ajută pe copii în ce priveşte emoţiile lor; poate să-l scoată pe un copil de sub imperiul unei emoţii dificile.

7. Faceţi din „Timpul de unul singur” o strategie de susţinere, transformându-l într-o sugestie care să vă ajute

atât pe voi, cât şi pe copil să vă liniştiţi.

8. Fiţi conştienţi de expresia voastră facială când verbalizaţi ce credeţi că simte copilul vostru. Încercaţi să armonizaţi emoţia voastră cu ceea ce simte copilul (oglindire clară).

6

Disciplina

CUM SĂ ÎNŢELEGEŢI NEÎNŢELEGERILE J 1 9

Haideţi să pornim de la un fapt evident: toţi copiii se poartă obraznic de multe, multe ori în copilăria lor. De fapt, comportamentul obraznic face parte atât de mult din dezvoltarea lor, încât ar părea incredibil şi complet anormal ca un copil să nu se poarte obraznic. Cu toate acestea, majoritatea părinţilor sunt preocupaţi de comportamentul „neascultător" şi, în general, vor să aibă nişte copii bine-crescuţi.

De ce sunt părinţii atât de preocupaţi de comportamentul negativ? De ce această chestiune îi determină pe atât de mulţi părinţi să le ceară sfatul prietenilor sau să cumpere o carte de parentaj ca să caute soluţii? Răspunsul este complex şi uşor diferit pentru fiecare dintre noi. Poate fi corelat cu oricare dintre următoarele aspecte: emoţiile puternice pe care le trezesc în părinţii lor copiii dificili, care forţează limitele; presiunea altor părinţi sau a bunicilor pentru ca aceştia să se poarte într-un anumit mod; mesajele implicite din societate cu privire la autoritate şi respect; preocuparea cu privire la unde ar putea duce proasta purtare a celui mic; sau, pur şi simplu, faptul că viaţa este mai uşoară atunci când copiii sunt cuminţi. Desigur, înţelegem toate aceste preocupări şi motivele pentru care acestea îi împing adesea pe părinţi să ceară sfatul altora. Obiectivul principal al acestei cărţi este de a furniza idei care vor reduce în mod indirect şi, uneori, direct comportamentul problematic. Sperăm ca acest capitol să poată să răspundă preocupărilor voastre şi, în acelaşi timp, să pună sub semnul întrebării unele dintre ideile des întâlnite despre

disciplinare, despre scopul ei şi despre cât de utilă poate fi aceasta pentru copilul vostru.

În acest capitol, dorim să explorăm şi să contestăm ideea că e suficient să descurajăm sau să gestionăm comportamentul negativ. În schimb, vă oferim o viziune mai largă: noi credem că, în realitate, ocaziile de a răspunde la comportamentul negativ al copilului vă oferă, de asemenea, oportunităţi excelente de a-i susţine dezvoltarea emoţională şi de a-l ajuta să se înţeleagă pe sine şi pe ceilalţi. De fapt, nu trebuie să ne aşteptăm, mai ales de la copiii mici, ca ei să fie cuminţi şi ascultători tot timpul, iar motivul îl constituie faptul că nevoile lor sunt adesea complet opuse celor ale părinţilor lor. Gândiţi-vă, de exemplu, la ce părere aveţi despre nevoia voastră de a vă şti copilul bine îmbrăcat şi protejat de frig în drum spre şcoală şi la sentimentele copilului legate de faptul că poartă un pulover pe sub haină în timp ce încearcă să meargă cu viteză pe scuter până la şcoală. Copilului vostru nu-i e deloc frig şi vrea să aibă cât mai multă flexibilitate în mişcare şi cât mai multă libertate posibil în timp ce merge pe scuterul lui. Înţelegerea acestor perspective diferite reprezintă unul dintre elementele-cheie pentru înţelegerea motivului pentru care vor exista în mod inevitabil conflicte cotidiene. Ce părere aveţi dacă v-am spune că, uneori, disputele cu copilul vostru sunt, de fapt, utile, dar numai dacă alocaţi ulterior timp pentru a încerca să reparaţi în mod activ relaţia şi să exploraţi ce s-a întâmplat? Soluţia este de a vă ajuta copilul să-şi „mentalizeze” experienţa, ceea ce va contribui la reducerea incidenţei comportamentului dificil de gestionat în viitor. Dacă vă mai amintiţi, în „Introducere” arătam că, atunci când oamenii mentalizează, ei încearcă să înţeleagă starea mentală (sau starea de spirit dacă vreţi) atât a lor, cât şi a celorlalţi, stare care stă la baza comportamentului manifest. Prin urmare, pornind de la experienţa unui copil care refuză să poarte un pulover, părintele încearcă să înţeleagă ce gândeşte şi ce simte copilul şi, în mod ideal, va fi explicit

cu privire la ce gândeşte (de exemplu: „Sunt pur şi simplu îngrijorat că ai putea să răceşti fără să observi şi pe urmă să te simţi rău la şcoală toată ziua”).

Primul pas important în această abordare constă în a adopta o atitudine de curiozitate legată de comportamentul copilului vostru mai degrabă decât de învinuire. Dacă acest lucru pare ciudat sau ilogic, am vrea să vă asigurăm că aceste idei sunt aplicate în situaţii în care copilul se comportă negativ, dar şi (fapt important de menţionat) pe termen mai lung, odată cu dezvoltarea copilului. Vă vom ajuta să vedeţi că, în cadrul conflictelor, pot exista lecţii de dezvoltare importante pentru copil care vor aduce beneficii atât lui, cât şi vouă şi, cel mai important, relaţiei dintre voi.

COMPORTAMENTUL NEGATIV, CONFLICTUL ŞI CONECTAREA PĂRINTE-COPIL

Comportamentul neadecvat al copilului, care conduce la o formă sau alta de conflict ulterior cu părinţii, este extrem de des întâlnit şi de normal. Emoţiile implicate de conflict pot fi dificil de gestionat pentru majoritatea părinţilor şi pot duce la sentimente de inadecvare personală sau de dezamăgire legată de copiii lor. Dar este important să vă reamintiţi că motivaţiile copilului vostru sunt adesea complet opuse celor ale voastre. În fond, sunteţi două persoane foarte diferite şi, prin urmare, este foarte normal ca el să se comporte într-un mod pe care îl consideraţi neadecvat.

Este reconfortant să ştiţi că un comportament negativ şi conflictul nu reprezintă o dovadă a unor relaţii de familie disfuncţionale. Conflictul apare în mod normal între părinţi şi copiii lor. În ciuda faptului că au nevoi diferite, părinţii trebuie totuşi să menţină nişte limite şi să corecteze comportamentul inadecvat. Rolul nostru este să impunem restricţii şi limite asupra comportamentului, pentru a-i ajuta pe copiii noştri să înveţe ce se aşteaptă de la ei, ce este sigur, potrivit etc. Pe de altă parte, copiii se confruntă cu chestiuni legate de autonomie şi de propria

lor identitate în dezvoltare, una complet separată de cea a părinţilor lor. Acesta constituie unul dintre aspectele cotidiene ale parentajului: echilibrarea nevoilor copiilor voştri cu nevoia de a-i ajuta să se comporte în cadrul unor limite acceptabile. Potenţialul pentru conflict este ridicat, deoarece încercaţi în mod constant să estimaţi care este nivelul acceptabil de independenţă pentru copilul vostru şi, în acelaşi timp, să-i oferiţi sprijin şi să-l dirijaţi pentru a se conforma aşteptărilor voastre.

Potenţialul conflictual din adolescentă este şi mai ridicat şi, prin urmare, este important să vă gândiţi, de timpuriu, la crearea unor tipare de comunicare familiale care să continue şi la vârsta adolescentă. Aşadar, este util să creaţi, cât mai devreme, un mediu pentru priceperea neînţelegerilor. Potrivit numeroaselor cercetări empirice, capacitatea părinţilor şi a copiilor lor mai mari de a continua să se simtă conectaţi unul cu celălalt, chiar şi când au păreri diferite despre teme majore, constituie un indicator al relaţiilor securizante (1 – 3). Dacă părinţii şi adolescenţii sunt capabili să-şi exprime opiniile şi să accepte în acelaşi timp punctul de vedere al celeilalte persoane, e mai probabil să se simtă în siguranţă în relaţia lor. Important nu este ca părinţii şi adolescenţii să nu se certe niciodată, ci să continue să se simtă conectaţi în timpul unui conflict sau să fie capabili să restabilească rapid sentimentul de conexiune după o ceartă. Acest lucru este sinonim cu conceptele-cheie din această carte, care au drept scop să-i ajute pe părinţi să se conecteze la mintea copiilor lor, indiferent de vârsta acestora.

Importanţa sentimentului de conexiune cu copiii în perioadele conflictuale este uriaşă. Se discută tot mai mult despre rolul şi impactul ruşinii în practicarea parentajului (4 – 5). Ruşinea, sentimentul de a ne simţi prost pentru că am făcut ceva greşit par să joace un rol foarte important în modelarea comportamentului copiilor mici, aşa încât ei să se supună normelor morale şi sociale. Aceasta se întâmplă, deoarece principalul sentiment pe care îl au copiii mici

când sunt certaţi de părinţii lor este ruşinea. Şi, când copiii mici simt ruşinea, devin tăcuţi, îşi feresc privirea, iar vorbirea şi mişcările lor sunt inhibate. Probabil că vă amintit! de o ocazie când i-aţi certat pe copiii voştri, iar ei poate şi-au lăsat capul în jos în acest mod ori s-au închis în ei. În această stare neplăcută, copiii au senzaţia că legătura cu părinţii lor este ameninţată, cu alte cuvinte, simt că nu sunt acceptaţi sau iubiţi. Copiii învaţă atunci să anticipeze ce ar putea conduce la acelaşi sentiment de ruşine şi învaţă să se comporte în moduri mai adecvate preferinţelor părinţilor lor, mai ales dacă aceştia le recompensează comportamentul pozitiv. Apoi, odată ce copiii cresc, ei învaţă să-şi inhibe într-o anumită măsură comportamentul şi să selecteze alte forme de comportament mai acceptabile din punct de vedere social. Copiilor nu le place să se simtă deconectaţi de părinţii lor, de fapt acest lucru li se pare ameninţător şi de aceea îşi adaptează comportamentul. Părinţii care pot valida ruşinea copiilor lor pot reintra rapid în conexiune cu aceştia, întărind legătura cu ei şi spunându-le că ei (copiii) sunt OK şi că relaţia cu părinţii lor nu a fost afectată.

Bebeluşul Jack, în vârstă de 9 luni, mergea de-a buşilea prin sufragerie şi a devenit interesat de o priză. În timp ce-şi făcea de lucru cu aceasta, a auzit-o brusc pe mama lui, Rachel, ţipând: „Jack, opreşte-te! Pleacă imediat de-acolo!" Jack a îngheţat şi a devenit foarte tăcut. S-a uitat în jos spre podea, a înţepenit şi a refuzat să-i răspundă mamei lui. S-a simţit ruşinat. Mama lui l-a ridicat, l-a ţinut în braţe şi l-a legănat timp de câteva minute şi a afirmat cât de mult îi păsa de el şi cât de mult îl iubea. Jack a început să se relaxeze şi s-au dus împreună la priză, iar Rachel i-a povestit un pic despre prize şi despre faptul că nu ar trebui să stea pe lângă ele. El s-a simţit mai bine, chiar dacă în realitate nu a înţeles de ce sunt prizele periculoase.

Dacă ruşinea nu este recunoscută, iar copiii resimt această emoţie prea des, se poate crea o alienare care va

slăbi legătura părinte-copil. Copiii învaţă să facă faţă sentimentelor de ruşine şi să se apere de ea prin generarea altor stări emoţionale negative, precum resentimentele şi furia. Copiii pot, de asemenea, să înveţe că ciclurile negative de interacţiune aduc totuşi atenţia dorită şi o formă de conexiune cu părinţii lor, deşi aduc şi ruşine, şi resentimente. Prin urmare, experienţele scurte de ruşine uşoară, urmate de o reparaţie şi o reconectare, sunt pozitive şi întăresc relaţia copilului cu voi, pe când experienţele prelungite de ruşine moderată sau severă, urmate de o reparaţie redusă şi de deconectare într-o formă continuată sunt negative, slăbesc relaţia dintre voi şi, în plus, stimulează comportamentul negativ.

Dacă sunteţi îngrijoraţi în legătură cu trăirea sentimentului de ruşine de către copilul vostru, nu uitaţi că neînţelegeri se produc regulat în familii şi că, dacă aţi fi perfect conectaţi la experienţele copilului vostru şi nu ar mai exista neînţelegeri legate de modul cum el îi afectează pe alţii, copilul vostru nu ar învăţa niciodată ce sunt perspectivele diferite şi nu ar înţelege că ceilalţi oameni au nevoi diferite de ale sale. În plus, din aceste conflicte puteţi învăţa mult mai multe despre celălalt decât învăţaţi atunci când relaţia voastră este foarte bună.

Mesajul important este că e de dorit să găsiţi moduri de a interacţiona pozitiv cu copilul vostru în timpul conflictului sau puţin după aceea. Acest lucru aduce un sentiment de siguranţă în relaţia voastră şi reduce ciclurile de comportament negativ. Prin urmare, deşi conflictul dintre părinţi şi copiii lor este de aşteptat, modul în care părintele şi copilul negociază conflictele şi susţin relaţia lor este cel mai important. Copiii care se simt înţeleşi de către părinţii lor au încredere în angajamentul părinţilor lor faţă de relaţie, chiar şi atunci când se confruntă cu un conflict şi cu diferenţe majore de opinie. Sunt mai capabili să avanseze cu încredere de la o etapă de dezvoltare la alta, învăţând să tolereze şi să soluţioneze conflictul şi având siguranţa că pot să aibă încredere în părinţii lor şi,

în acelaşi timp, că opiniilor lor sunt valorizate. Când sunteţi capabili să depăşiţi neînţelegerile cu copilul vostru, el va vedea şi va învăţa cum să gestioneze conflictele şi să negocieze singur situaţiile fără a recurge la un comportament agresiv sau la emoţii intense. Apoi, prin faptul că observaţi când este capabil să rezolve un conflict şi să-şi modifice comportamentul şi îl lăudaţi pentru aceasta, el învaţă că vă place acest lucru şi va vrea să procedeze mai des în acest fel.

Vă vom ajuta, de asemenea, să vedeţi că, în aceste conflicte, poate exista o lecţie importantă pentru dezvoltarea copiilor, şi anume posibilitatea de a descoperi motivele aflate la baza comportamentului lor. De asemenea, puteţi începe să înţelegeţi ceva mai bine lumea copilului vostru şi să descoperiri ce este important pentru el. Am vrea, de asemenea, să vă gândiţi în ce măsură este important să-i determinaţi pe copii să facă tot timpul ce le cereţi sau să-şi ţină comportamentul sub control. Ştim, din activitatea noastră cu părinţii care au copii foarte mici, că ei se tem de faptul că, dacă acest comportament negativ nu este controlat de foarte devreme, dacă nu e „înăbuşit în faşă”, copiii lor vor deveni nişte monştri lipsiţi de control. Nu există nicio dovadă în această privinţă, iar abordarea pe care noi vrem să o susţinem aici v-ar putea conduce atât la o înţelegere a comportamentului, cât şi la o mai bună înţelegere reciprocă în relaţia dintre voi doi, deşi copilul vostru nu se comportă perfect tot timpul.

Un alt lucru important de menţionat este că, prin conflict şi prin gestionarea emoţiilor negative, copilul vede că voi, părinţii lui, puteţi tolera şi gestiona aceste emoţii. Aceasta este o lecţie importantă pentru copilul vostru atât prin faptul că vede lucrurile din perspectiva celuilalt, cât şi pentru că învaţă că diferenţele de opinie nu trebuie să conducă la respingere sau la pierderea căldurii sau a empatiei. Însă copiii voştri trebuie să vadă că există restricţii şi limite ale comportamentului lor şi că, deşi ei forţează aceste restricţii şi limite, vor ajunge la un punct în

care trebuie să revadă ceea ce vor să facă pentru a corespunde aşteptărilor voastre cu privire la comportamentul lor.

Karen pregătise prânzul de duminică pentru soţul ei, Tom, şi cei trei copii ai lor şi încercase să facă această masă mai specială, deoarece vremea era urâtă şi toată lumea era blocată în casă. Cei doi copii mai mari ai ei, Maddy (de 12 ani) şi Sam (de 10 ani), s-au aşezat la masă şi au început să mănânce, dar Molly, fiica cea mică (în vârstă de 2 ani), a venit la masă, a aruncat o privire la mâncare şi a zis:

— Câh, sosul de brânză nu e bun. Câh! Eu nu mănânc.

Nu s-a deranjat să vină la masă cu fraţii şi părinţii ei şi, în schimb, s-a aşezat pe canapea, bosumflată, spunând că ea vrea să mănânce unt de arahide cu pâine prăjită. Karen a spus:

— Nu-ţi fac de mâncare separat, mi-am dat destul de mult silinţa, Molly, nu face nazuri! Drept răspuns, Molly a aruncat cu păpuşa în bradul de Crăciun şi a dărâmat o parte din ornamente, după care a aruncat cu o pernă. Karen a explodat deodată şi a strigat din toţi rărunchii:

— Am stat o mie de ani ca să fac curat azi, să nu îndrăzneşti să faci dezastru!

Sora ei mai mare, Sam, i-a şoptit:

— Te porţi ca un bebeluş, de ce nu poţi să-ţi mănânci mâncarea la masă?

Drept răspuns, Molly a izbucnit în lacrimi de supărare şi furie şi a văzut că-i rupsese mâna păpuşii ei în agitaţia de mai devreme. S-a năpustit afară din cameră şi a trântit uşa după ea. Karen a strigat în urma ei:

— Vino înapoi şi fă curat aici!

MOUy a ignorat-o şi s-a dus în cealaltă cameră. Restul familiei a lăsat-o pe Molly în pace şi a continuat să mănânce. Apoi, după câteva minute, Molly s-a întors în cameră şi s-a dus la tatăl ei spunând:

— Nu place când mami ţipă la mine. Nu fac curat. Nu

vorbesc cu mami Ea spune pare rău.

Tatăl lui Molly a spus:

— Nu, nu e frumos când oamenii ţipă. Dar poate că şi tu trebuie să-ţi ceri iertare pentru că ai făcut dezastru în cameră şi ai stricat bradul. Şi, uite, ai stricat jucăria care îţi plăcea atât de mult, ce păcat!

Molly şi-a lăsat capul în jos, părând ruşinată şi simţindu-se supărată pentru faptul că se strigase la ea, pentru jucăria stricată şi pentru că avea senzaţia că fusese respinsă de mama ei şi, în plus, că fusese făcută să se simtă ca un bebeluş de sora ei în vârstă de 10 ani. Tatăl ei a rugat-o pe Karen să vină şi să-i spună lui Molly că îi pare rău că a ţipat la ea şi că o iubeşte. Karen, care se liniştise între timp, i-a spus lui Molly că nici ei nu-i plăcea să ţipe şi că îi părea rău că o făcuse să se simtă prost, dar că aşteptase cu nerăbdare să ia o masă plăcută cu familia ei.

— Te iubesc în continuare şi îmi pare rău că ţi-ai stricat jucăria. Probabil că eşti foarte supărată din cauza asta, nu-i aşa?

Lui Molly i-a luat ceva timp, dar, după aproximativ 10 minute, s-a calmat şi a revenit la postura normală, cu spatele drept. S-*a uitat la mâncare şi a început să ia din cartojii la cuptor în timp ce mama ei a îmbrăţişat-o. Şi, după ce a mâncat, Karen i-a sugerat să facă ordine în cameră, dar s-a oferit să o ajute. Molly s-a jucat fericită în restul după-amiezii.*

Noi am dori să vă încurajăm să vedeţi că, atunci când copilul fie empatizează cu cei afectaţi de comportamentul său, fie, dimpotrivă, nu reuşește să evalueze impactul comportamentului său asupra celorlalţi, ambele situaţii pot reprezenta ocazii de a exersa înţelegerea minţilor celorlalţi. În cadrul unei relaţii sigure şi securizante, conflictele pot fi rezolvate într-un mod pozitiv, fără să conducă la distanţare în cadrul relaţiei, după cum aţi putut constata din exemplul cu Molly. De fapt, se întâmplă exact opusul: în mod surprinzător, conflictele pot chiar conduce la o sporire a apropierii şi a înţelegerii. Desigur că este

incredibil de dificil atât pentru voi – ca părinţi –, cât şi pentru copil să vă simţiţi neînţeleşi şi, după cum am subliniat la început, acest sentiment de a fi neînţeles de ceilalţi reprezintă una dintre cele mai neplăcute emoţii pe care le putem trăi, fie că suntem adulţi, fie copii. Astfel conflictul ne dă ocazia să transformăm o neînţelegere percepută într-o înţelegere mai profundă a emoţiilor celeilalte persoane.

În relaţiile sănătoase, există şi conflicte, precum şi momente în care copiii se comportă obraznic. Rolul unui părinte constă atât în a răspunde comportamentului perturbator, cât şi în a se preocupa de emoţiile şi de punctele de vedere ale copilului. Noi nu credem că a răspunde la emoţiile sale şi a adopta punctul său de vedere subminează limitele stabilite. Puteţi vedea din exemplul cu Molly faptul că, deşi copiii au nevoie de limite, acestea ar trebui să fie stabilite într-un asemenea mod, încât să conserve relaţia şi să-l încurajeaze pe copil să înveţe din cele întâmplate şi să se maturizeze. Karen s-a exprimat foarte clar cu privire la faptul că era nevoie în continuare ca Molly să mănânce şi să facă ordine, dar a recunoscut, de asemenea, cât de neplăcut e să se ţipe la tine şi că pierduse controlul în acea clipă din cauza propriilor ei emoţii. Ea a fost capabilă să numească şi să-şi asume supărarea determinată de faptul că aşteptase cu nerăbdare o masă în familie şi petrecuse destulă vreme făcând curăţenie în casă. Puteţi constata că existenţa unei legături afective – în ciuda comportamentului negativ şi a conflictului – îl ajută pe copil în dezvoltare; prin urmare, dezacordul cu copilul vostru poate fi, de fapt, extrem de util pentru relaţia voastră, iar disciplina poate, în realitate, contribui la întărirea legăturii dintre voi. În timp ce părinţii se pot întreba: „Este mai important să-l corectez sau să mă conectez cu el?”, abordarea noastră vă permite să vă conectaţi cu copilul vostru *în timp ce* îl corectaţi. Dacă alocaţi timp pentru a încerca în mod activ să vă reparaţi relaţia după conflict, folosind principiile Aplicaţiei

Parentale din Capitolul 4 şi dacă treceţi în revistă şi exploraţi ce s-a întâmplat, îl puteţi ajuta pe copilul vostru să înţeleagă punctele de vedere ale altor persoane şi intenţiile lor implicite. V-am dat câteva exemple de diverse moduri în care aţi putea face acest lucru, dar am dori să facem lucrurile şi mai explicite şi să vă oferim un instrument pe care să îl puteţi folosi pentru a combina cele două aspecte, corijarea şi conexiunea, deoarece poate fi dificil să vă daţi seama cum aţi putea face ambele lucruri simultan.

ABORDAREA „DOUĂ MÂINI”.

Copiii sunt ascultători şi se poartă obraznic din multe motive diferite. Deşi motivele nu sunt întotdeauna clare, este util să răspundeţi la comportamentul dificil al copilului vostru şi să încercaţi să înţelegeţi ce a condus la acesta. Gândiţi-vă la mâinile voastre; cu o mână jonglaţi cu comportamentul copilului vostru, iar cu cealaltă încercaţi să „prindeţi” motivul pentru care copilul s-a purtat, de fapt, inadecvat. Există un concept foarte bun, utilizat de psihologul clinician Daniel Hughes: abordarea celor „Două Mâini” (6). Abordarea celor „Două Mâini” vă invită să aduceţi două componente în interacţiunile legate de disciplină: o mână pentru a vă concentra asupra înţelegerii motivului care a condus la comportamentul respectiv şi cealaltă pentru a vă confrunta cu acesta. Am dezvoltat această idee adăugând propria noastră noţiune de Aplicaţie Parentală la conceptul util al lui Daniel Hughes.

SĂ ÎNŢELEGEM ABORDAREA… DOUĂ MÂINI”.

Prima mână este utilizată pentru a „gestiona comportamentul” – este vorba despre ce faceţi atunci când răspundeţi la comportamentul negativ al copilului vostru, de exemplu, despre consecinţa pe care o impuneri în urma purtării sale inadecvate.

A doua mână este utilizată pentru înţelegerea comportamentului – aceasta vă ajută să înţelegeţi cauzele şi motivele care se află la baza comportamentului copilului vostru. Folosind cu această mână şi Aplicaţia Parentală,

veţi putea observa motivele pentru care copilul vostru s-a comportat într-un anumit mod, şi nu doar comportamentul său exterior.

Abordarea celor „Două Mâini” vă aminteşte că este la fel de important să vă confruntaţi cu comportamentul copilului, ca şi să înţelegeţi experienţa sa care a condus la acest comportament. La fel ca majoritatea ideilor din această carte, această abordare este utilă atât în tumultul situaţiei respective, cât şi ulterior.

Charlie se juca afară cu prietenul său, William, în timp ce Lisa, mama lui, se afla în casă şi stătea de vorbă cu tatăl lui William. Deodată, William a alergat înăuntru plângând şi i-a spus mamei lui Charlie că acesta îl lovise în fluierul piciorului. După ce s-a asigurat că William este bine şi a aşteptat până când s-a simţit mai puţin jenată, Lisa a luat decizia să mai aştepte câteva minute înainte să iasă la Charlie.

Pornind de la ideile din Aplicaţia Parentală, Lisa a bănuit că lui Charlie e posibil să-i fie ruşine că l-a lovit pe prietenul lui, dar că în mintea lui trebuie să fi existat totodată un motiv pentru ca el să se dezlănţuie. Dacă ar fi să folosească abordarea Două Mâini, Lisa ar şti că faptul că Charlie lovise un copil trebuia să aibă o consecinţă (mâna care gestionează comportamentul), dar ar dori, de asemenea, să înţeleagă ce se întâmplase, deoarece acest incident era destul de neobişnuit (mâna care înţelege comportamentul). Lisa s-a aşezat lângă Charlie şi, încercând să iniţieze discuţia şi să-l ajute să-şi învingă

potenţialul sentiment de ruşine, l-a îmbrăţişat scurt. Apoi a spus cu o voce prietenoasă:

— Ce s-a întâmplat mai devreme, Charlie? Credeam că-ţi place de William? Ce te-a supărat mai devreme?

— Îl urăsc pe William, mami!

— Da? De obicei îl placi. E prietenul tău bun, nu-i aşa? Oare ţi s-a întâmplat ceva rău?

— A spus că trambulina lui e mult mai mare decât a mea. A spus că grădina lui e mai mare şi că jocurile mele sunt toate nişte porcării!

— O, asta nu a fost prea drăguţ din partea lui.

— Nu-mi place de el. De ce a spus asta?

— Nu sunt sigură, dragul meu. Oamenii spun lucruri din astea din tot felul de motive. Înţeleg de ce te-ai înfuriat.

Charlie s-a uitat în sus spre mama lui, puţin nesigur. Lisa a continuat.

— Înţeleg cum te simţi. Nici mie nu-mi place când cineva spune ceva care mă deranjează. Dar nu e în regulă să loveşti oamenii când eşti furios. Ştiu că ştii asta.

Charlie a rămas tăcut şi şi-a lăsat capul în jos.

— Ştii că asta e greşit, nu-i aşa, Charlie?

Charlie a tăcut în continuare şi a dat din cap.

— Trebuie să-ţi ceri iertare de la William când intri în casă.

O să vorbesc, de asemenea, cu tatăl tău despre asta. Trebuie să te ajutăm să găseşti altceva de făcut atunci când eşti supărat; să ştii că doare foarte, foarte tare să fii lovit în fluierul piciorului. Nu cred că ţi-ar fi plăcut dacă el te-ar fi lovit la fel.

Pe copii îi ajută enorm experienţa „Două Mâini” atunci când se face în contextul impunerii unei anumite discipline. Charlie s-a simţit înţeles de mama lui, dar a realizat, de asemenea, că reacţia lui la ceea ce se întâmplase nu era acceptabilă. Toţi copiii au nevoie de limite şi de consecinţe şi, odată ce copilul creşte, şi creierul se dezvoltă suficient, încât să înţeleagă mai uşor

emoţiile şi să-şi inhibe pornirile, el devine mai capabil să facă alegeri legate de modul în care să reacţioneze la o emoţie sau la percepţia unui eveniment. De asemenea, purtarea lui se îmbunătăţeşte, şi comportamentele mai dezirabile devin mai frecvente. Atunci când îl ajutaţi să devină mai interesat de emoţiile lui şi de motivul comportamentului său, acest lucru stimulează aceste comportamente mai dezirabile.

La ora de culcare, Lisa a luat decizia să discute din nou cu Charlie despre ce se întâmplase mai devreme. Charlie se arătase interesat de motivul pentru care prietenul său ar fi putut decide să-i spună lucruri care să-l doară. Lisa s-a gândit că explorarea acestor motive ar fi o modalitate bună de a iniţia dialogul şi o oportunitate de a analiza diferitele perspective. După ce au discutat despre diverse idei legate de motivul pentru care William ar fi putut spune lucrurile respective, Charlie a decis că perspectiva care îi plăcea cel mai mult era că William ar putea fi, de fapt, invidios pe el pentru ceea ce avea. Charlie a decis, de asemenea, că se înfuriase, pentru că i se păruse că William îi criticase familia. Ca o consecinţă a faptului că a lovit pe cineva, Lisa a decis că Charlie nu mai are voie să-l invite a doua zi pe prietenul lui, Ollie, să vină să se joace cu el.

Cum reduce această abordare problemele de comportament? Mai întâi, vă încurajează să abordaţi comportamentul negativ şi interacţiunile din timpul conflictului cu interes şi curiozitate, ceea ce înseamnă că veţi fi mai capabili să vă raportaţi la cel mic având o stare de spirit pozitivă. Faptul că sunteţi mai puţini iritaţi şi furioşi este suficient pentru a calma situaţiile problematice. În exemplul precedent, Lisa conştientizase că trebuia să-l abordeze pe Charlie cu grijă exact după ce-l lovise pe prietenul său. Ea era, de fapt, foarte preocupată şi interesată să ştie ce se întâmplase şi a reuşit să reflecteze la ce ar fi putut simţi Charlie, creând spaţiul necesar pentru o conversaţie productivă. Dacă l-ar fi

confruntat pe Charlie imediat după incident, când ea era furioasă şi jenată, şi i-ar fi solicitat să-şi ceară iertare de la William exact atunci, foarte probabil că ar fi inflamat lucrurile.

În al doilea rând, adoptând metoda „Două Mâini", vă asiguraţi că, pe lângă faptul că există o consecinţă pentru comportamentul copilului vostru, luaţi, de asemenea, în considerare experienţa interioară care a condus la acest comportament. Acest lucru contribuie la un sentiment pozitiv de sine şi îl ajută pe copilul vostru să se confrunte cu sentimentul de ruşine, permiţându-i să exploreze împreună cu voi motivul pentru care s-a întâmplat ceva şi să înţeleagă că acest lucru a fost greşit, dar să se simtă în acelaşi timp înţeles de voi. Tot în exemplul precedent, Lisa a reuşit să empatizeze perfect cu Charlie. Lisa s-a gândit la nişte cunoscuţi care obişnuiau să se laude mereu pentru tot felul de lucruri, în timp ce ea nu reuşea să înţeleagă de ce aveau nevoie de asta. Mărturisindu-i aceasta lui Charlie, l-a ajutat să o vadă pe mama lui ca pe cineva care îl înţelegea, ceea ce l-a făcut să se simtă bine, chiar dacă îi era ruşine că-şi lovise prietenul. Acest lucru este, de asemenea, corelat cu un concept pe care l-am abordat în Capitolul 1, respectiv că este mai uşor să-i influenţezi pe alţii când ei se simt înţeleşi şi conectaţi cu tine. Conceptul celor „Două Mâini" îl ajută pe copilul vostru să vadă că încercaţi să-i înţelegeţi gândurile, emoţiile şi punctul de vedere. În exemplul precedent, faptul că s-a simţit înţeles de mama lui i-a permis lui Charlie să accepte mai uşor consecinţele ulterioare.

PARENTAJ DICTATORIAL VS PARENTAJ AUTORITAR

Una dintre numeroasele întrebări pe care ni le-au pus prietenii când am discutat cu ei despre această carte a fost: „Deci voi spuneţi că ar trebui să văd mereu lucrurile din perspectiva copilului şi să nu-i spun niciodată că greşeşte sau că a fost obraznic?" A fost interesant să vedem că, adesea, oamenii echivalează a fi empatic şi „conştient de mintea celuilalt" cu a-i lăsa pe copii să facă

ce vor şi să preia controlul. Nu e cazul de aşa ceva şi sperăm că acest capitol va demonta acest mit. În schimb, ne vom uita la rolul semnificativ pe care îl pot juca abilităţile pe care le propunem în Aplicaţia Parentală în obţinerea unei relaţii mai bune cu copilul vostru şi în rezolvarea comportamentelor şi interacţiunilor dificile. Vrem să clarificăm această chestiune arătându-vă diferenţa dintre două stiluri de parentaj: dictatorial şi autoritar.

O replică pe care o auzim adesea de la părinţi sau pe care ne trezim că o rostim chiar noi este: „Nu mai am nicio autoritate asupra copilului”. Într-o situaţie conflictuală, fie că e vorba despre o neînţelegere majoră sau minoră, chestiunea legată de cine deţine controlul şi cine are ultimul cuvânt poate genera emoţii extrem de puternice, atât în cazul părintelui, cât şi al copilului. Am dori să vă arătăm cum puteţi folosi abordarea „Două Mâini” şi cum să vă menţineţi atitudinea autoritară în faţa copilului, astfel încât să înţelegeţi ceea ce simte, gestionându-i în acelaşi timp comportamentul dificil. Acesta este un lucru complex şi majoritatea dintre noi nu vom face asta mare parte din timp. Însă, atunci când reuşim să adoptăm această abordare, observăm cu uşurinţă cât de repede şi de semnificativ se schimbă lucrurile, atât în ce priveşte comportamentul copilului, cât şi în ce priveşte relaţia voastră şi sentimentele reciproce.

În general, se consideră că a fi autoritar este un lucru bun, de care copiii au nevoie şi la care reacţionează bine. Este important însă să stabilim clar diferenţa între a fi dictatorial şi a fi autoritar şi să remarcăm beneficiile unei atitudini în raport cu cealaltă.

Spre deosebire de parentajul dictatorial, care implică un nivel ridicat de control, exercitarea puterii şi limite stricte de tipul „totul-sau-nimic” impuse fără nicio explicaţie, parentajul autoritar se referă la atingerea unui echilibru între oferirea unei libertăţi prea mari (aşa cum e cazul în ce priveşte parentajul permisiv) şi o stricteţe

exagerată.

BENEFICIILE PARENTAJULUI AUTORITAR

În ciuda felului în care sună sintagma „parentaj autoritar”, această abordare a controlului parental pune accentul pe empatie, pe comunicarea părinte-copil şi pe explicarea raţională a regulilor. Stilul de parentaj autoritar se referă la a stabili limite, a oferi temeiuri raţionale copiilor şi a răspunde nevoilor lor afective. Această abordare este corelată cu rezultate foarte bune la copii în ce priveşte gestionarea comportamentului şi stabilirea de relaţii armonioase. Gestionarea conflictelor şi a neînţelegerilor apărute în relaţia voastră cu copilul prin utilizarea abordării autoritare implică menţinerea unui bun echilibru între cele Două Mâini; acest lucru reduce probabilitatea angajării copiilor într-un comportament antisocial şi îi face să se poarte mai bine. Acest lucru reiese din cercetări care sugerează că a avea cel puţin un părinte autoritar poate genera un efect extrem de benefic asupra comportamentului acelui copil (7).

Prin urmare, care sunt criteriile pentru un parentaj autoritar? Cum va arăta acesta dacă îl aplicaţi în relaţia cu copilul vostru?

CARACTERISTICILE PARENTAJULUI AUTORITAR

În cazul adoptării parentajului autoritar, veţi fi grijulii, receptivi şi îi veţi arăta respect copilului, considerându-l ca pe un individ raţional, care are gânduri şi emoţii separate de ale voastre. Veţi pleca de la aşteptarea ca el să coopereze cu voi şi veţi pretinde un anumit grad de maturitate din partea lui, oferindu-i în acelaşi timp nivelul de suport afectiv adecvat vârstei sale. Este important să subliniem că părinţii autoritari nu-şi lasă copiii să scape fără consecinţe atunci când se poartă inadecvat, spre deosebire de părinţii permisivi, care nu impun reguli şi limite, adesea exprimând dorinţa de a fi prietenii copilului lor mai degrabă decât o figură parentală. După cum am subliniat referitor la Aplicaţia Parentală, este important să manifestaţi empatie, să vedeţi

lucrurile din perspectiva copilului vostru şi să fiţi *conştienţi de mintea celuilalt* atunci când îi observaţi comportamentul. Pe lângă aceste elemente, va trebui să sublimaţi şi să impuneri reguli pentru comportamentul adecvat al copilului vostru, explicând în acelaşi timp şi care sunt raţiunile din spatele acestor limitări. Adoptarea acestei abordări „complete” permite copilului vostru să vadă că sunteţi expliciţi în legătură cu ce se petrece în mintea voastră şi că rolul vostru de părinte implică responsabilitatea atât de a avea grijă de el, cât şi de a-i gestiona comportamentul. Mesajul pe care îl veţi transmite copilului vostru atunci când veţi aplica acest tip de parentaj este că vă aşteptaţi de la el să se poarte responsabil.

Când vă trataţi copilul cu acest nivel de respect, în timpul uneine în telegeri sau unui incident cauzat de un comportament negativ, încercaţi să dialogaţi raţional cu el şi să-i explicaţi consecinţele comportamentului pozitiv şi negativ. Iar cel mai important, când vă trataţi copilul vostru în acest mod, creşte probabilitatea de a obţine rezultate bune atât în ce priveşte comportamentul său, cât şi relaţia cu el. Trebuie să subliniem faptul că acest lucru nu înseamnă că îl lăsaţi pe copil să scape nepedepsit şi că permiteţi un comportament inacceptabil, ci că impuneţi limite comportamentului său şi încercaţi să-i arătaţi că sunteţi interesaţi să descoperiţi ce se află în spatele comportamentului său, adică ce se petrece în mintea lui – arătându-i cum comportamentul său afectează alte persoane şi cum îşi poate schimba purtarea pe viitor.

Când adoptaţi acest tip de abordare caracterizată prin respect şi grijă, evitaţi totodată consecinţele negative ale abordării dictatoriale, cum ar fi pedepsele aspre care îl umilesc pe copil sau obligaţia de a retrage afecţiunea faţă de copil, ceea ce este complet inutil, chiar dacă vouă vi se pare că el s-a comportat negativ, în cazul unei abordări autoritare, îi acordaţi copilului spaţiul necesar ca să reflecteze la consecinţele acţiunilor sale şi să găsească

singur modalităţi mai bune de a se comporta.

Haideţi să examinăm următorul exemplu şi cum cele două stiluri diferite de parentaj ar putea influenţa gestionarea comportamentului copilului:

Rachel este acasă şi intră în sufragerie unde o găseşte pe fiica ei, Lilly, în vârstă de 7 ani, distrugând serviciul de ceai şi bucătăria păpuşii ei, aruncând piesele prin cameră plină de furie şi rănindu-l pe frăţiorul ei mai mic, Jack, cu una dintre ceştile de ceai. Jack începe să urle, în timp ce Lilly continuă să facă bucăţi serviciul de bucătărie şi să arunce piesele prin cameră, astfel încât acestea se izbesc de pereţi, de ecranul televizorului, de toată mobilă din cameră.

ABORDAREA AUTORITARĂ

Abordarea autoritară în gestionarea acestei situaţii ar putea fi următoarea:

Rachel intră în sufragerie, cu o expresie serioasă pe faţă, dar şi curioasă în legătură cu zgomotul auzit. Văzând scena, mai întâi îi acordă atenţie lui Jack şi începe prin a verifica imediat dacă el este rănit sau lovit. După ce ajunge la concluzia că Jack e în regulă şi după ce îl consolează, îl duce apoi într-un loc sigur. Rachel îi cere după aceea lui Lilly cu o voce foarte fermă să înceteze imediat să-şi mai arunce jucăriile prin cameră sau, altfel, nu-i va mai da voie să o cheme la ea pe prietena ei, Amy, ca să se joace împreună în ziua respectivă. Adoptând un limbaj uşor de înţeles pentru Lilly, o întreabă de ce este atât de furioasă. Lilly este prea furioasă şi supărată ca să poată exprima ce simte, aşa că Rachel încearcă să emită o presupunere legată de motivele ei şi o întreabă dacă nu cumva s-a întâmplat ceva cu bucătăria şi serviciul ei de ceai ca ea să se înfurie aşa de tare. Lilly ţipă că Jack a încercat să-i ia cel mai bun ceainic şi i-a stricat bucătăria pe care ea a petrecut ore în şir să o aranjeze. Rachel spune că asta trebuie să o fi supărat foarte tare de vreme ce a petrecut atât de mult timp aranjând totul, dar că nu e niciodată în regulă să loveşti pe cineva, aşa că îi va lua

serviciu de ceai şi bucătăria ei cea nouă şi că vrea ca ea să-i ceară iertare lui Jack pentru că l-a rănit. Când vede că Lilly este în continuare foarte furioasă şi prea supărată ca să poată momentan să-şi ceară iertare, Rachel o aşază pe genunchii ei, îi şterge lacrimile şi îi spune că înţelege de ce este atât de furioasă, dar subliniază că nu e niciodată în regulă să răneşti pe cineva. Plânsetele lui Lilly încep uşor să scadă în intensitate şi, realizând că mama ei ştie cât de rănită s-a simţit ea când fratele ei i-a stricat jocul, îi e mai uşor să se întrebe dacă Jack e rănit sau nu şi se duce în camera de alături ca să vadă dacă el e bine. Înainte *să iasă, întreabă dacă Amy mai vine să se joace cu ea mai târziu. Rachel spune că Amy poate să vină cu condiţia ca Lilly să se împace cu Jack şi să-i spună că-i pare rău că l-a rănit. Îi comunică, însă, că acum nu se mai poate juca cu setul ei de ceai şi cu cel de bucătărie şi că trebuie să le strângă. Lilly e supărată în legătură cu asta, dar Rachel insistă că, pentru moment, ea nu se mai poate juca. Rachel adaugă*: *„O să-i spun lui Jack că nu trebuie să-ţi ia jucăriile când te joci cu ele, pentru că asta e foarte neplăcut, nu-i aşa*?”

Ne putem da seama din acest exemplu cum abordarea celor „Două Mâini” o ajută pe Rachel să păstreze un echilibru între manifestarea înţelegerii cu privire la ce se poate ascunde în spatele comportamentului lui Lilly şi menţinerea unor limite în gestionarea comportamentului său. Cu una din mâini foloseşte Aplicaţia Parentală, manifestând curiozitate faţă de motivul pentru care Lilly s-a înfuriat atât de tare şi încercând să vadă lucrurile din perspectiva lui Lilly. Totodată, încearcă să o convingă pe fetiţa ei să înţeleagă şi cum se simte fratele ei. Ea îi oferă, de asemenea, empatie. Cu cealaltă mână, stabileşte o consecinţă pentru acţiunile sale, pentru ca ea să ştie că există nişte limite ferme.

ABORDAREA DICTATORIALĂ

Abordarea dictatorială în scenariul de mai sus ar putea arăta în felul următor:

Rachel, care aude zgomotul din sufragerie, intră cu o expresie încruntată pe chip şi strigă: „Pentru numele lui Dumnezeu, ce faci aici, Lilly? L-ai rănit pe frăţiorul tău? Copil obraznic ce eşti!" Se duce drept la Lilly, îi smulge serviciul de ceai din mână şi îl trânteşte cu agresivitate pe podea, strigând că o să-i arunce toate jucăriile cele noi la coşul de gunoi, pentru că a fost atât de rea. Toată atenţia ei este concentrată asupra lui Lilly, iar Jack plânge în continuare. Lilly începe şi ea să plângă mai tare acum şi-şi lasă capul în jos ruşinată. „O să-i spun tatălui tău ce fată rea ai fost când vine acasă, Lilly, şi poţi să uiţi de vizita prietenei tale, Amy. Şi e prea târziu să te mai împaci cu Jack. L-ai rănit".

Examinând ce se comunică prin primul tip de abordare, respectiv cea autoritară, putem vedea că Rachel pedepseşte comportamentul lui Lilly (Lilly nu mai are voie să se joace cu jucăriile ei), dar mai întâi îi acordă toată atenţia şi empatia lui Jack. Ea stabileşte limite clare pentru comportamentul fetiţei, spunându-i că nu are voie să-şi arunce jucăriile sau să-l rănească pe fratele ei. Mama impune, de asemenea, anumite limitele cu privire la faptul că, dacă fetiţa nu poate empatiza cu frăţiorul ei şi nu-i poate transmite că îi pare rău că l-a rănit, nu are voie să se joace mai târziu cu prietena ei. În acelaşi timp, îi arată lui Lilly că poate să vadă lucrurile şi din punctul ei de vedere. Deşi nu este în regulă să-şi rănească fratele, este de înţeles că ea este foarte supărată pe el pentru că i-a stricat jocul când ea a petrecut atât de mult timp aranjându-l. Abordarea pe care o adoptă Rachel face ca explozia de furie să fie curând rezolvată, şi Lilly să se liniştească. Ea îşi asumă o parte din responsabilitatea pentru propriile ei acţiuni şi, în acelaşi timp, se simte înţeleasă. Elementele-cheie în cazul abordării autoritare de faţă sunt faptul că este manifestat un anumit nivel de afecţiune, dar este subliniat motivul mamei pentru a impune anumite reguli, astfel încât Lilly învaţă o lecţie importantă atât despre propriul comportament, cât şi despre cum purtarea ei îi

afectează pe ceilalţi. În plus, ea ajunge să înţeleagă motivele din spatele acţiunilor mamei sale, astfel încât, deşi îi e poate dificil să accepte lecţia respectivă, aceasta e clară şi uşor de înţeles şi poate fi aprofundată data viitoare când există o neînţelegere între ea şi mama sa ori când se iveşte o ceartă cu fratele ei. Rachel i-a oferit lui Lilly un răspuns util legat de comportamentul ei, impunând limitele necesare şi menţinând în acelaşi timp o relaţie caldă şi iubitoare cu ea. Rachel îi menţine lui Lilly sentimentul de ruşine la un nivel redus şi o ajută să-şi rezolve aceste emoţii şi să rămână conectată cu ea.

În cazul celei de-a doua abordări, cea dictatorială, Rachel îi acordă lui Lilly toată atenţia sa imediată, comunicând instantaneu că un comportament negativ beneficiază de atenţie. Apoi începe să critice nu comportamentul, ci pe Lilly însăşi, pe care o etichetează ca fiind rea. Acest lucru conduce la sentimente de ruşine profundă şi supărare în cazul lui Lilly, care apoi nu-şi poate gestiona sau înţelege emoţiile, dar care, în schimb, se simte învinovăţită şi neînţeleasă. Luptându-se să-şi înţeleagă furia, pentru că nimeni nu a reuşit să i-o oglindească, supărarea ei creşte până când ea ajunge să plângă necontrolat. În această stare de spirit, ea este incapabilă să empatizeze chiar şi în cea mai mică măsură cu fratele său, deoarece capacitatea ei de a se gândi la mintea altor persoane este complet pierdută ca urmare a stării sale emoţionale exacerbate. Lilly pierde în acelaşi timp şi întâlnirea cu prietena ei de joacă, precum şi jucăria.

Adoptarea abordării dictatoriale implică adesea o explozie de furie faţă de propriul copil sau pedepsirea sa prin retragerea afecţiunii. E posibil să fiţi nevoiţi să apelaţi la mituirea copilului pentru a-l determina să vă asculte. Deşi e posibil să vi se pară că unele dintre aceste lucruri funcţionează pentru moment, s-a descoperit că, în general, acestea nu sunt nişte strategii bune nici pentru a schimba comportamentul viitor, nici pentru a avea o relaţie

armonioasă. Prin urmare, conflictele rămân nerezolvate având potenţialul de a se intensifica foarte rapid, iar conflictele viitoare e probabil să fie chiar mai dramatice. Acest tip de abordare îi face pe copii să se simtă nesiguri de ei şi de relaţia cu voi, părinţii lor.

DISCIPLINA REZUMAT

CE ÎNŢELEGEM PRIN…

Adoptarea Parentajului Reflexiv în gestionarea comportamentului dificil al copilului vostru înseamnă să consideraţi momentele când copilul se comportă obraznic ca pe o oportunitate pentru a-i susţine dezvoltarea emoţională şi a-l ajuta să se înţeleagă pe sine însuşi şi pe ceilalţi. Adoptarea metodei celor „Două Mâini” în impunerea disciplinei înseamnă a reacţiona la povestea interioară a copilului vostru, cât şi la comportamentul în sine.

VĂ AJUTĂ PRIN…

Dacă vă veţi disciplina copilul în acest mod, va exista o mai mare probabilitate să vă înţelegeţi copilul şi să-i descifraţi comportamentul. Această abordare diferită vă permite să intraţi rapid în conexiune cu el şi, în acelaşi timp, să îl disciplinaţi în mod eficient. Prin această combinaţie, sunt prevenite ciclurile de interacţiune negative, ceea ce conduce, în timp, la o reducere a comportamentului problematic şi la o amplificare a comportamentului pozitiv.

Când adoptaţi o atitudine reflexivă, dar autoritară, îi oferiţi copilului consecvenţă, predictibilitate şi graniţe sigure în cadrul cărora să-şi poată exprima emoţiile şi să se adapteze la limitele voastre.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN…

Momentele când copilul se comportă obraznic constituie oportunităţi excelente de a-i susţine dezvoltarea emoţională şi de a-l ajuta să se înţeleagă pe sine însuşi şi pe ceilalţi. Atunci când alocaţi timp pentru a înţelege şi a-i respecta punctul de vedere şi apoi pentru a vă reconecta în

mod activ, acest lucru îl va ajuta în dezvoltarea sa afectivă, îi va reduce sentimentul de ruşine şi îi va aduce un sentiment de siguranţă în relaţia cu voi.

AJUTĂ RELAŢIEI VOASTRE PRIN…

Menţinerea atitudinii Parentajului Reflexiv în timpul disciplinării va fi utilă relaţiei dintre voi prin faptul că vă permite să rămâneţi în conexiune în timpul neînţelegerilor sau să vă reconectaţi rapid după aceea, pentru a înţelege ce s-a întâmplat. Repararea rupturilor din relaţie vă va apropia mai mult. Veţi fi nişte părinţi mai autoritari, oferind consecvenţă, calm şi înţelegere reciprocă şi acordându-i copilului vostru o înţelegere mai clară a motivelor din spatele acţiunilor sale.

DE REŢINUT…

1. În relaţiile sănătoase, există conflicte, iar copiii se comportă obraznic. Acest lucru este normal.

2. Voi şi copilul vostru aveţi perspective diferite, deoarece, în fond, sunteţi două persoane complet diferite. Prin urmare, conflictul şi comportamentul negativ sunt de aşteptat.

3. Găsiţi modalităţi pentru a rămâne în conexiune cu copilul vostru în timpul sau după un conflict.

4. Luaţi în calcul gestionarea comportamentului dificil pornind de la ideea că aveţi două mâini – una pentru a răspunde la comportament şi cealaltă pentru a înţelege motivele care stau la baza comportamentului său (aflarea poveştii din interior).

5. Încurajaţi-vă copilul să discute despre emoţiile lui.

6. Respectaţi opinia copilului vostru şi încurajaţi-l să-şi exprime opiniile, chiar dacă sunt diferite de ale voastre.

7. Este bine să fiţi nişte părinţi autoritari. Ar trebui să vă aşteptaţi la cooperarea copilului vostru, dar, în acelaşi timp, să-i oferiţi sprijin emoţional. Stabiliţi nişte limite şi reguli pe care vă aşteptaţi ca el să le respecte. După aceea manifestaţi afecţiune şi empatie.

7

Cum să-i ajutaţi pe copiii vulnerabili să facă faţă

neînţelegerilor

INTRODUCERE

În capitolul precedent, am discutat despre utilitatea priceperiine în telegerilor din cadrul relaţiei cu copilul vostru. Însă cum funcţionează acest lucru dacă aveţi un copil care vede relaţiile diferit din cauza experienţelor sale anterioare dificile sau a dificultăţilor de dezvoltare, ambele putând face parentajul mai dificil? Când lucrurile nu merg bine între aceste tipuri de copii şi părinţii lor, este cu atât mai important să nu uitaţi de sensibilităţile lor specifice.

Ne vom concentra în special asupra a două tipuri de copii: copiii care au fost expuşi unor traume precedente şi care se află în plasament sau au fost adoptaţi şi copiii care suferă de sindromul Asperger. Ceea ce-i apropie pe aceşti copii este faptul că ei înţeleg relaţiile şi iniţiază noi legături într-un mod diferit, deşi din motive diferite. Pornind de la ideile din capitolele precedente şi folosind o versiune amplificată a Parentajului Reflexiv, dorim să vă arătăm cât de util este să practicaţi rolul de părinte reflexiv în cazul acestor grupe de copii. Elementul-cheie demn de reţinut în cazul acestor două grupe de copii este că lor le e mai greu decât altora să înţeleagă relaţiile şi să fie capabili să le menţină.

Cum credeţi că trebuie să se simtă cineva care nu a avut niciodată parte de un îngrijitor care să înţeleagă ce se întâmplă în mintea sa?

COPIII ADOPTAT! SAU AFLAŢI ÎN PLASAMENT

9 J

De ce am inclus aici copiii aflaţi în plasament? Pe 31 martie 2013 existau aproximativ 68.000 de copii în îngrijirea autorităţilor locale din Marea Britanie. Numeroşi copii au fost luaţi de sub tutela părinţilor ca urmare a lipsei unei îngrijiri adecvate din partea părinţilor, aşa că e puţin probabil ca aceşti copii să fi avut experienţa unui Parentaj Reflexiv în mare parte din copilăria lor. Deşi nu lipsa Parentajului Reflexiv a fost motivul principal pentru care aceşti copii au fost luaţi de sub tutela părinţilor, există

probabilitatea ca această lacună să fi constituit o trăsătură a parentajului de care au avut parte. Din motive diferite, părinţilor le-a fost dificil să se preocupe de nevoile copilului lor. De exemplu, poate că le-a fost greu să-şi gestioneze propriile emoţii în preajma copilului sau să vadă lucrurile din perspectiva copilului lor, fixându-se, în schimb, asupra percepţiilor negative cu privire la acesta şi la motivul pentru care el se comportă într-un anumit fel, ceea ce e posibil să fi condus la un parentaj punitiv. Sau poate că părinţii au ignorat constant nevoile copilului lor, fiind prea preocupaţi de evenimentele care se produceau în propria lor existenţă. În esenţă, ceea ce au în comun aceste scenarii este că părinţilor le-a fost greu să înţeleagă şi să sesizeze cu adevărat modul în care acţiunile lor îi afectează pe copiii lor.

Desigur, este nerealist să ne aşteptăm ca părinţii să fie tot timpul conştienţi de cum îi afectează pe copiii lor însă, atunci când această lipsă de conştientizare devine cronică şi extremă, copiii pot fi expuşi la situaţii traumatice cotidiene. Aceste experienţe afectează semnificativ modul în care ei se dezvoltă şi continuă să le influenţeze comportamentul chiar şi când ajung în plasament. Această secţiune a cărţii se adresează îngrijitorilor acestor copii, fie că e vorba despre asistenţi maternali, părinţi adoptivi, tutori speciali sau bunici care adesea preiau îngrijirea nepoţilor lor.

Există numeroase studii extrem de utile adresate asistenţilor maternali şi părinţilor adoptivi referitoare la cum îi pot ajuta pe copiii lor, iar noi vom aborda aici acest subiect doar la modul superficial. Însă ideile referitoare la Parentajul Reflexiv şi discutate pe parcursul acestei cărţi sunt foarte relevante pentru persoanele de îngrijire ale copiilor care au fost trataţi în mod necorespunzător. Mai multe studii au identificat modul în care asistenţii maternali şi părinţii adoptivi îi pot ajuta pe copiii lor să depăşească experienţele traumatice anterioare. Este interesant de observat că uşurinţa cu care s-au adaptat

copiii în familiile adoptive a fost corelată cu cât de sensibile au fost mamele lor adoptive la gândurile, emoţiile şi perspectivele lor (1). Cu alte cuvinte, cu cât o mamă adoptivă era mai reflexivă, cu atât copilul părea să-şi revină mai bine după experienţele dificile anterioare.

Atenţie însă, în cazul copiilor care au dificultăţi semnificative în a depăşi traumele trecute, poate fi nevoie de ajutor de specialitate, iar noi vă recomandăm fără ezitare o evaluare a copilului realizată de un profesionist din domeniul sănătăţii mentale.

DE CE ESTE MAI DIFICILĂ VIAŢA ACESTOR COPII?

În numeroase cazuri, copiii aflaţi în plasament au fost în mod constant ignoraţi sau neînţeleşi de părinţii lor care au eşuat permanent în a observa sau a se gândi la ceea ce se întâmplă în mintea copilului lor. Părinţii nu au reuşit să-şi observe nici propriile emoţii, nici modul cum erau percepuţi de alţii. Când un copil a avut o asemenea relaţie deficitară în trecut, acest lucru poate conduce la neînţelegeri frecvente între noua persoană de îngrijire şi copil. De aici nevoia de a lua în calcul în mod special acest grup de copii în capitolul de faţă.

Suzie avea un an când a făcut otită, o infecţie dureroasă care îi provoca dureri mai ales noaptea. Plângea des. Mamei ei i se păreau iritante sunetele copilului şi nu suporta să fie trezită din somn. Se simţea lezată, ca şi cum Suzie s-ar fi agitat şi ar fi deranjat-o în mod intenţionat. Când Suzie avea nevoie de consolare şi îngrijire, ea primea, în schimb, de la mama ei furie şi mesaje negative.

Asemenea interacţiuni negative pot implica vătămarea directă sau un tratament necorespunzător, precum neglijarea, abuzul şi abandonul, iar unii copii asistă la situaţii traumatice şi înspăimântătoare acasă. În plus, aceste experienţe traumatice vin exact de la persoanele – părinţii – de care copilul depinde în mod normal pentru a depăşi aceste momente dificile. În mod ideal, părinţii îşi ajută copiii să se simtă în siguranţă şi protejaţi. Copiii se pot concentra atunci asupra dezvoltării

capacităţii de conştientizare a propriilor emoţii. În cadrul unei relaţii parentale securizante, ei pot învăţa, de asemenea, cum să relaţioneze şi să intre în contact cu alte persoane. Însă, în situaţii traumatizante, când părintele reprezintă o sursă derutantă de siguranţă şi teamă, copilul se regăseşte într-un mediu în care este incapabil să-şi dezvolte abilităţile necesare pentru a se bucura de relaţii sănătoase. Copiii precum Suzie pot rămâne, în schimb, blocaţi într-un mediu afectiv instabil şi perturbator în perioadele lor vulnerabile pe planul dezvoltării. Vă mai amintiri de termometrul afectiv? Este ca şi cum cel al mamei lui Suzie ar fi rămas blocat la nivelul de temperatură fierbinte şi la fel şi cel al lui Suzie, cel din interiorul ei.

Când copiii au o experienţă de viaţă de acest tip, apare o diferenţă complexă între modul de dezvoltare a creierului lor şi modul de formare a structurilor din cadrul acestuia. Dezvoltarea cortexului orbito-frontal (o zonă din partea frontală a creierului) a copilului este influenţată de interacţiunile cu părintele său, iar acest lucru este esenţial pentru capacitatea sa viitoare de a-şi controla emoţiile, de a aprecia stările emoţionale ale celorlalţi şi de a gestiona stresul. Aceste situaţii traumatice din familie arată cât de important este rolul relaţiei părinte-copil în dezvoltarea abilităţilor emoţionale, psihologice şi neuro-biologice.

CUM SUNT AFECTAT! COPIII DE EXPERIENŢELE TIMPURII DIFICILE ŞI TRAUMATICE9

E posibil ca asistenţilor maternali şi părinţilor adoptivi să li se pară adesea că purtarea copiilor lor este derutantă, greu de gestionat şi rebelă. Dacă sunteţi unul dintre aceşti părinţi sau cunoaşteţi un copil aflat în plasament sau adoptat, este important să înţelegeţi şi să recunoaşteţi unele dintre modurile în care acest copil a fost afectat de experienţele sale anterioare.

STRESUL ŞI MODUL ÎN CARE COPIII RESIMT EMOŢIILE

Stresul cronic afectează anumite structuri de la

nivelul creierului corelate cu abilitatea de a gândi raţional şi a lua decizii adecvate în situaţiile stresante. Prin urmare, atunci când un copil mic este expus la stresul cronic implicat de parentajul insensibil şi traumatic, mintea lui se maturizează într-o perioadă când el se simte în nesiguranţă şi este preocupat de supravieţuire. El va avea un nivel mai ridicat de hormoni de stres, chiar şi când organismul lui se odihneşte. Este ca şi cum stresul provocat de traumă determină creierul lui să se „reseteze" pentru a funcţiona într-o stare constantă de alertă ridicată: copilul este pregătit în fiecare clipă să se apere de pericol prin agresivitate, retragere sau detaşare. Important este faptul că mintea lui va continua să opereze în acest fel, chiar şi atunci când se mută într-o familie iubitoare şi receptivă; el va funcţiona în continuare în acelaşi mod, fiind extrem de reactiv la stres şi la emoţii mai intense şi având nevoie de mai mult timp pentru a se calma.

Suzie a fost dată în adopţie când avea 4 ani. Părinţii ei au fost nedumeriţi de motivul pentru care ea devenea opoziţionistă şi *hiperactivă când venea cineva la ei în vizită. Suzie se agita şi părea să caute constant atenţia mamei sale. În loc să abordeze în mod direct acest comportament, anume chiar când acesta se manifesta, părinţii ei s-au distanţat de situaţie şi au realizat că Suzie devenea stresată atunci când apărea o schimbare în mediul ei, moment în care devenea neliniştită şi iritabilă. Au luat decizia de a limita numărul de vizite până când Suzie urma să se acomodeze mai bine şi să apară progrese în alte arii de dezvoltare*.

Dacă sunteţi părinţi adoptivi sau asistenţi maternali şi citiţi aceste rânduri, e posibil să vă simţiţi nedumeriţi şi frustraţi de progresul inconstant al copilului vostru. Într-o lună, poate părea că s-a acomodat, după care lucrurile regresează în luna următoare. În orice caz, poate fi de folos pentru părinţii adoptivi şi vitregi să se gândească la aceste suişuri şi coborâşuri din comportamentul copilului ca la ceva normal, astfel încât ei să se poată confrunta cu

comportamentul dificil şi să nu fie demoralizaţi când lucrurile nu merg bine. Exacerbările dificultăţilor copilului îşi pot avea adesea originea în evenimente stresante, cum ar fi schimbarea şcolii, o vacanţă, o aniversare, obstacole în relaţiile cu colegii, pubertatea, începutul unei relaţii încărcate afectiv, stresul din raporturile familiale sau schimbarea domiciliului. Aceste perioade de schimbare pot fi şi mai dificile pentru copiii adoptaţi sau aflaţi în plasament familial, deoarece ei sunt mai puţin capabili să facă faţă instabilităţii şi nesiguranţei. Rezilienţa în faţa situaţiilor stresante şi depăşirea lor constituie o provocare, iar copilul va avea nevoie de ajutor pentru a identifica faptul că stresul îl afectează. Uneori, factorii declanşatori pot fi mult mai puţin evidenţi, cum ar fi o atingere, un miros sau chiar o emoţie asociată cu o traumă anterioară.

Am discutat în Capitolul 1 despre faptul că bebeluşii şi copiii mici se bazează pe adulţii din jurul lor pentru a-i ajuta să înţeleagă cum se simt. Când un copil mic este supărat, se uită la faţa părintelui său căutând o explicaţie pentru ceea ce simte, ca şi cum acesta ar ţine o oglindă care să reflecte o imagine a lumii lui interioare care spune: „Eşti supărat”. Emoţiile devin inteligibile şi sunt corelate cu evenimentele. Dar ce se întâmplă când părinţii nu sunt interesaţi să le pună în faţă o oglindă? Studiile arată că acelor copii care au fost neglijaţi le-a fost mai dificil să discrimineze diferitele emoţii de pe chipurile altor persoane (2), ceea ce înseamnă că înţelegerea emoţiilor altor persoane a fost mult mai dificilă, iar lor le-a fost mai greu să stabilească legături apropiate cu alte persoane.

Dar ce se întâmplă dacă un părinte ţine ridicată o „oglindă” care distorsionează lucrurile şi reflectă nişte emoţii diferite de cele ale copilului, care apar ca nişte imagini de furie şi ostilitate? Cum şi ce învaţă un copil despre emoţiile lui într-o astfel de situaţie şi cum îşi dezvoltă el abilitatea de a gestiona emoţiile? Imaginaţi-vă că, atunci când un copil mic se simte supărat, în loc să vadă acest lucru reflectat pe chipul părintelui, el vede

agresivitate. Cu alte cuvinte, poate fi înfricoşător să se uite la părintele său. Când copiii au această experienţă, ei devin instabili la nivel afectiv şi pot fie să le întoarcă spatele părinţilor, fie să se uite la aceştia, dar ignorându-i ori privind prin ei. Când un copil este martor la modurile nesănătoase ale părinţilor de a-şi exprima emoţiile, el prezintă dificultăţi în a avea încredere în propriile emoţii, care devin mai dificil de înţeles, putând părea înfricoşătoare şi copleşitoare. Impactul este că acei copii care simt expuşi la experienţe copleşitoare se pot simţi incapabili să facă faţă emoţiilor proprii sau le lipseşte abilitatea de a le înţelege. Există o legătură puternică între gradul în care copiii apelează la limbaj pentru a vorbi despre viaţa lor emoţională şi calitatea relaţiilor lor cu persoanele de îngrijire. Întârzierile de limbaj sunt uzuale la copiii preşcolari adoptaţi sau daţi în plasament familial.

Am analizat mai devreme cum capacitatea de a înţelege emoţiile ne permite un control mai ridicat al modului în care ne comportăm. Prin urmare, unui copil care prezintă dificultăţi în a înţelege emoţiile e posibil să-i fie extrem de greu să-şi gestioneze comportamentul în timpul perioadelor de stres sau de emoţii intense. Capacitatea sa de a-şi înţelege propria minte, de a corela ceea ce gândeşte cu ceea ce simte şi de a fi curios în legătură cu cine este el este subdezvoltată. Nimeni nu l-a ajutat să facă asta înainte.

Cum puteţi înţelege neînţelegerile împreună? Un copil preferă să sară de la un eveniment la altul fără să reflecteze prea mult asupra acestora. E posibil să prezinte o curiozitate limitată faţă de propria persoană, faţă de motivul pentru care face anumite lucruri, faţă de impactul pe care îl are asupra celorlalţi şi faţă de felul în care emoţiile l-ar putea ajuta să stabilească nişte legături mai bune.

CUM „ÎNNOADĂ” RELAŢII COPIII VULNERABILI

Cum ar fi să creşteţi într-un mediu în care ar trebui să fiţi permanent alerţi şi vigilenţi? Trebuie să fie cam ca

diferenţa dintre a înota într-o piscină de mică adâncime, respectiv în nişte ape populate de rechini. Dacă aţi vedea o umbră întunecată pe sub apă, probabil că aţi avea două reacţii foarte diferite: în apa populată cu rechini, probabil că aţi fi siguri că umbra respectivă este a unui rechin, o ameninţare pentru voi, chiar dacă nu puteţi vedea ce e sub apă. Creierul vostru ar răspunde automat prin reacţia „luptă-fugi-îngheaţă”, un răspuns fiziologic la o ameninţare percepută prin care corpul eliberează o combinaţie a unui neurotransmiţător numit epinefrină şi diverşi hormoni care lucrează împreună pentru a genera un val de energie. Ei, bine, acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul copiilor aflaţi în medii traumatice cronice. Devin hipervigilenţi la ameninţări şi pericole, deşi în cazul lor ameninţarea o constituie chiar părinţii lor.

Acest răspuns exagerat la o ameninţare percepută care, pentru copilul vostru, a fost un mod adaptativ şi util de a funcţiona în trecut îşi face prezenţa şi în căminul vostru. Tot aşa cum nu puteţi vedea pe sub apă care este adevăratul pericol, copilul nu poate vedea ce se află în spatele acţiunilor voastre, care vă sunt intenţiile când, de exemplu, îl rugaţi să nu mai facă anumite lucruri. Au existat oameni care l-au rănit pe copil şi care l-au pedepsit în trecut şi, tot aşa cum voi (înotând în piscină) nu v-aţi întreba ce este umbra de sub apă, nici el nu se va întreba care sunt motivele voastre, fiind sigur că sunt negative. Percepţia pe care o are cu privire la voi poate deveni uneori rigidă şi ghidată de situaţii anterioare din căminele sale precedente. Acest lucru se va întâmpla indiferent cât de blânzi şi de iubitori veţi fi, deoarece experienţa lui traumatică din trecut este puternică şi a devenit „scenariul” său legat de cum se aşteaptă că se vor purta adulţii cu el.

Lui Billy, un băiat de 8 ani aflat în plasament familial, i s-a spus:

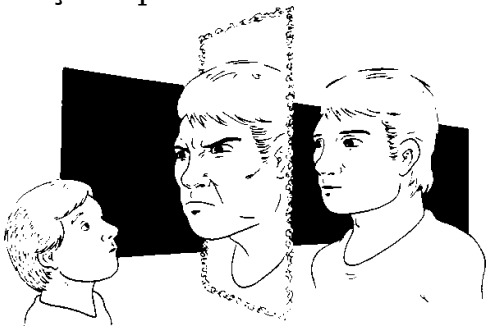
— Nu, nu ai voie să mergi pe trotinetă fără cască.

Billy a reacţionat imediat, spunând:

— Te urăsc, nu poţi să mă obligi să o port! *Te urăsc, eşti rău*!

Billy credea că asistentul său parental era oribil şi nu-l plăcea. S-*a năpustit ca o furtună pe scări în jos*.

Am discutat despre cât de vulnerabili sunt copiii la emoţiile părinţilor lor. Ei, bine, copilul vostru s-ar putea să fi devenit hipersensibil, în special la semnele unor emoţii negative. Cercetările arată că acei copii care au fost abuzaţi fizic au interpretat şi au înţeles expresiile faciale ale emoţiilor într-un mod diferit faţă de copiii care nu fuseseră abuzaţi (2). De fapt, au supraestimat furia şi agresivitatea de pe chipuri, văzând pericol şi ameninţări unde existau prea puţine dovezi pentru aşa ceva. Oare ce simt aceşti copii?



Acest lucru vă indică încă un motiv pentru a fi şi mai conştienţi de modul în care sunteţi percepuţi. Ceea ce pentru un copil poate părea o expresie facială iritată este mai probabil să fie percepută ca una furioasă de copilul care a suferit o traumă timpurie, care l-a determinat să adopte un răspuns de tipul luptă-sau-fugi.

Capacitatea unui copil de a avea încredere în alţi adulţi este, de asemenea, compromisă atunci când el a suportat un abuz sau o neglijare permanentă din partea persoanelor de îngrijire primare sau când acestea sunt incapabile sau nu sunt dispuse să-l protejeze de abuz sau de neglijarea permanentă. Copiii învaţă ce sunt frica şi autoprotecţia, în loc să înveţe ce sunt siguranţa şi încrederea. De aceea va fi de două ori mai dificil pentru copil să abordeze neînţelegerile de la nivelul relaţiilor,

deoarece e posibil ca el să nu aibă încredere în motivul pentru care îi cereţi să reflecteze la anumite situaţii. O neîncredere profundă în adulţi deformează modul în care el receptează parentajul vostru.

CUM SE VĂD ACEŞTI COPII PE EI ÎNŞIŞI

În Capitolul 4, am examinat utilitatea unei mici doze de ruşine pentru a-i ajuta pe copiii mici să înveţe ce înseamnă limitele acceptabile şi cele inacceptabile (3). Experienţa ruşinii îi motivează pe copiii mici să nu se comporte într-un mod care este de aşteptat că îl va supăra pe părintele lor. Dacă îi certaţi pe copii, impactul ruşinii va fi redus atunci când părinţii se reconectează rapid cu cei mici, astfel încât aceştia să se simtă în continuare iubiţi şi valorizaţi. De exemplu, un copil a fost certat pentru că s-a repezit la budincă înainte să ia şi colegul lui de joacă o porţie. Părintele îl ceartă şi îi spune: „Este politicos să-l laşi mai întâi pe prietenul tău să aleagă" însă, deoarece nu doreşte ca acest sentiment de ruşine să fie prea intens, părintele se duce apoi la masa de ceai şi se aşază jos, dându-i copilului o îmbrăţişare liniştitoare. Din păcate, unora dintre copii nu li se dă ocazia să se reconecteze cu părintele, iar ei rămân, în schimb, într-o stare de ruşine prelungită. În plus, copiii tind să se învinuiască pe ei înşişi pentru orice evenimente negative care se întâmplă în viaţa lor şi percep că mesajele directe transmise de părinţi confirmă acest lucru. De exemplu: „Dacă ai înceta să mai plângi, totul ar fi bine!" Sau: „Dacă ai fi un băiat cuminte, tati nu te-ar trimite la tine în cameră". Cum credeţi că sunt receptate astfel de reproşuri? Din păcate, copiii pot internaliza această experienţă a ruşinii, ceea ce afectează la rândul său dezvoltarea lor psihică: nu uitaţi faptul că ruşinea este sentimentul general de a fi rău. Un copil poate conchide că este nedemn de iubire, incapabil, neajutorat şi că merită să fie respins.

Un copil va aduce apoi această percepţie negativă de sine şi în noul său cămin. Prin urmare, a fi certat, disciplinat sau a i se da lecţii, toate acestea pot să-l

conducă la un sentiment de ruşine. Copiii vor evita pe cât posibil acest sentiment, comportându-se ca şi cum ar fi duri, fiind furioşi, minţind, negând, dând vina pe alţii sau refuzând să vorbească despre ceva ce s-a întâmplat. Acest lucru, la rândul său, face priceperea neînţelegerilor foarte dificilă, deoarece, pentru copil, explorarea unei situaţii şi a comportamentului său e ca şi cum ar fi obligat să recunoască ce persoană groaznică este el de fapt.

CE PUTEŢI FACE PENTRU A VĂ AJUTA COPILUL VULNERABIL?

Cum puteţi creşte şi educa un copil a cărui minte a fost atât de afectată de experienţele trecute? Care sunt provocările şi cât de pregnante sunt problemele acestor copii? Din fericire, există nişte veşti bune: copilul nu este limitat de traumele sale din trecut. Are nişte puncte forte şi o capacitate de rezistenţă pe care se pot construi noi abilităţi. Numeroşi copii sunt capabili să se recupereze şi să ducă vieţi pozitive ca adulţi. De asemenea, prin îngrijirea şi Parentajul Reflexiv pe care i le oferiţi, îi acordaţi cea mai bună şansă de a avea o viaţă satisfăcătoare şi împlinită. Îi puteţi oferi un mediu fertil pentru ca el să crească şi să se recupereze. Iată câteva lucruri specifice pe care le puteţi face pentru a-l ajuta să se recupereze.

Ideile de mai jos sunt cele explorate şi în restul acestei cărţi, dar modificate şi cu unele accente diferite. Acestea sunt:

1. Nu uitaţi niciodată de termometrul afectiv – al vostru, al copilului şi al familiei

2. Creaţi o zonă în care ruşinea să nu existe

3. Folosiţi o Aplicaţie Parentală îmbunătăţită

4. Creaţi un mediu în care să existe curiozitatea

5. Apreciaţi rezilienţa (flexibilitatea)

NU UITAŢI DE TERMOMETRUL AFECTIV – AL VOSTRU. AL COPILULUI ŞI AL FAMILIEI

În Capitolele 2 şi 3 am discutat despre importanţa de a fi conştienţi de ceea ce simţiţi. Acest lucru este extrem

de important pentru copiii care îşi revin după experienţe traumatice, al căror termometru este sensibil şi programat pe starea de alertă, şi care se aşteaptă să se întâmple lucruri negative. Acest lucru e posibil să nu fie deloc evident în unele situaţii sau poate apărea printr-o explozie de furie bruscă sau în refuzul de a urma o anumită indicaţie. Prin urmare, este vital să fiţi mai conştienţi de cum sunteţi percepuţi, deoarece, atunci când emoţiile copilului sunt la un nivel ridicat, acest lucru îl poate copleşi şi îl poate determina să adopte o reacţie de tipul luptă-fugi-îngheaţă.

Iată câteva idei în plus faţă de cele din Capitolul 3, pentru a vă ajuta să scădeţi temperatura termometrului vostru afectiv în cadrul relaţiei cu copilul adoptat sau aflat în plasament familial: Amintiţi-vă că nu sunteţi voi de vină pentru problemele copilului vostru.

Intraţi în contact cu alţi părinţi aflaţi în situaţii similare, fie prin reţele pentru asistenţii maternali, fie prin grupuri de suport pentru părinţii adoptivi. Puteţi afla cu ce se confruntă alte persoane, dar puteţi împărtăşi totodată bucuria şi încântarea produsă de experienţele lor.

Fiţi realişti – schimbarea nu se produce peste noapte şi nici într-o săptămână sau o lună.

Redefiniţi-vă rolul. Uneori, îi încurajăm pe părinţii adoptivi să se vadă pe post de coterapeuţi, care nu oferă doar un cămin iubitor, ci au şi o sarcină de îndeplinit – aceea de a-şi ajuta copilul să se recupereze şi să fie capabil să stabilească relaţii sănătoase bazate pe încredere.

Pe lângă propriul termometru afectiv, amintiţi-vă şi de cel al copilului vostru. Emoţiile puternice şi reacţiile de tipul „luptă-sau-fugi” îl pot determina să aibă nişte idei şi mai fixe şi mai deformate în ce vă priveşte. E uşor să reflectaţi, stând pe plajă după aceea, că umbra întunecată din apă probabil că fusese o piatră sau o algă. Însă e mai dificil să gândiţi în acest mod în timp ce înotaţi. Când copilul vostru este furios şi supărat pe voi, este extrem de improbabil să-l puteţi ajuta să vadă lucrurile diferit în acea

clipă, prin urmare, nu este un bun moment să-l rugaţi să reflecteze asupra evenimentelor. În schimb, poate fi mai eficient să-i acordaţi un spaţiu de manifestare, să apelaţi la umor, să vă prostiţi sau să apelaţi la un mijloc de distragere a atenţiei. Sau, în cazuri extreme, ar putea fi, de fapt, mai util să staţi dincolo de uşă atunci când el face prăpăd în cameră. Alegeţi-vă cu grijă momentul potrivit şi acceptaţi că acesta este modul în care trebuie să gestionaţi relaţia voastră. Este important să nu pierdeţi din vedere cât de vulnerabil poate fi un asemenea copil şi că această sensibilitate va sta la baza a tot ceea ce simte şi face el.

Ce înţelegem prin termometrul familiei? Ei bine, înseamnă să vă gândiţi la *ritmul* căminului vostru. Cât de intens este, cât de previzibil se întâmplă lucrurile? Obişnuiţi să strigaţi unii la alţii dintr-o cameră în alta? Vin diverşi prieteni neanunţaţi? Aveţi rutine bine stabilite? Dacă vă puneţi asemenea întrebări în legătură cu modul în care funcţionează căminul vostru şi cum ar putea să-l afecteze unele dintre aceste aspecte pe copilul vostru, acest lucru vă poate într-adevăr ajuta să vă gândiţi la care este cel mai bun mediu pentru el. E posibil să descoperiţi, de pildă, că perioadele prea liniştite sunt, de fapt, mai dificile pentru el şi îl fac să se simtă mai anxios şi mai stresat, caz în care e mai important să vă gândiţi cum să-l ajutaţi în aceste perioade anume. Reiterăm faptul că, dacă nu uitaţi de vulnerabilitatea copilului vostru, vă va fi mai uşor să vedeţi că mediul trebuie să se adapteze la el, cel puţin la început, şi nu invers.

Unele dintre cele mai bune idei de a scădea temperatura afectivă a căminului vostru îşi au originea în modul de parentaj cotidian al copiilor de 1 – 2 ani. Copiii mici au nevoie de predictibilitate, de ordine, de stilurile de parentaj autoritar pe care le-am descris în Capitolul 5 şi de o abordare calmă a comportamentului – acestea sunt lucrurile de care are nevoie copilul vostru mai sensibil pentru a se simţi în siguranţă.

CREAŢI O ZONĂ ÎN CARE RUŞINEA SĂ NU EXISTE

Ruşinea este o experienţă pe care toţii vrem să o evităm. Însă, dacă aveţi un sentiment în general pozitiv cu privire la propria persoană şi v-aţi simţit acceptaţi şi valorizaţi de persoanele apropiate din viaţa voastră, vă va fi mai uşor să vă confruntaţi cu ruşinea şi să depăşiţi acest sentiment. Însă copiilor care au suferit o traumă în viaţa lor aceasta li se pare prea dificil de suportat şi, deoarece nu se pot baza pe un sentiment pozitiv al propriei persoane, vor evita cu orice preţ să simtă ruşinea. Comportamentul negativ se poate intensifica, părinţii la rândul lor devin mai frustraţi şi mai dezamăgiţi, ceea ce îl afectează apoi şi mai mult pe copil: apare astfel un ciclu progresiv de interacţiuni negative.

Luând în calcul această dificultate şi sensibilitate, vă sugerăm prin Tabelul 7.1. ce practici uzuale de parentaj ar fi mai bine să evitaţi şi pe care e de preferat să le folosiţi.

Conceptul celor „Două Mâini" (4) – gestionarea comportamentului cu o „mână" şi efortul de a-l înţelege cu cealaltă „mână" – discutat la Capitolul 6 este foarte important pentru copiii pe care i-am descris în acest capitol. Psihologul clinician Daniel Hughes din Statele Unite, care a scris mai multe cărţi de parentaj (5), a inventat acest concept ca modalitate de a-i ajuta pe copiii care se confruntă cu dificultăţi să tragă învăţăminte din comportamentul lor. Această abordare este extrem de utilă pentru copiii care au nevoie de sprijin şi de înţelegere, de nişte părinţi care încearcă să-i înţeleagă. Însă aceşti copii au nevoie, de asemenea, de limite şi de acomodarea cu ideea de îngrijire parentală. Copilul vulnerabil va prezenta o probabilitate mult mai mare de a accepta o consecinţă a comportamentului său dacă va vedea că înţelegeţi de ce a făcut acel lucru – în plus, această abordare e mai puţin probabil să-l facă să se simtă ruşinat.

Tabelul 7.1 Practici de parentaj uzuale de evitat sau de preferat

De evitat	De preferat
Transmiterea	Să apelaţi la

dezamăgirii personale cu privire la comportamentul copilului vostru.	empatie şi sprijin: „Cred că trebuie să fie greu pentru tine. O să trecem peste asta împreună, cred că ai nevoie de ajutorul meu pentru asta!”	
„Sunt atât de dezamăgit de tine. Ştii că nu-mi place când faci asta!”		
întrebări şi un limbaj care are putea sugera, învinovăţirea.	explorării blânde: „Parcă ţi-a fost dificil acest lucru, mă întreb despre ce e vorba?”	
„De ce ai făcut asta?”		Reacţii de sprijin,
Reacţiile deprecum un Timp pedepsire, precum „Pauza” (*Time Out*) – petrecut împreună (*Time în*) – să-l rugaţi să îi spuneţi copiluluipe copilul vostru să vostru să stea undeva, stea undeva, în singur, pentru una pot a pierea voastră, ca anumit număr de să-şi exprime emoţiile minute, retrăgându-i şi să se calmeze. În atenţia voastră.		
	această perioadă, validarea emoţiilor lui şi adesea simpla conexiune sunt singurele lucruri de care e nevoie.	
Folosirea unor consecinţe ilogice în raport cu purtarea copilului: „Nu te-ai dus la culcare labine, e greu pentru timp. Asta înseamnă că mâine nu ai voie să mergi în parc”.	Folosirea unor consecinţe naturale sau logice pentru comportament: „Ei înseamnă că ai nevoie de ajutor ca să te calmezi puţin. O să	

încercăm să-ţi scurtăm intervalul dejoacă dinainte de culcare şi o să petrecem puţin timp pentru relaxare, ca să ne liniştim”.

Să-i arătaţi cât de interesaţi sunteţi de schimbarea comportamentului său.

Să-i arătaţi de ce cel mai bine pentru el să reflecteze la comportamentul său.

Să insistaţi să discutaţi ceva cu el când e agitat şi/sau cere un contact vizual direct prelungit.

Să găsiţi modalităţi de a discuta lucrurile, mai degrabă decât să lăsaţi o chestiune să rămână onerezolvată.

După neînţelegere, să-l lăsaţi să reflecteze la aceasta de unul singur.

Când situaţiile dificile s-au atenuat, poate fi util să discutaţi despre probleme în timpul unui drum cu maşina când copilul se uită afară pe geam sau la ora de culcare, când vă uitaţi împreună pe o carte.

FOLOSIŢI O APLICAŢIE PARENTALĂ ÎMBUNĂTĂŢITĂ

Principala modificare a Aplicaţiei Parentale în cazul acestei grupe de copii constă în a accentua mai degrabă „P”-ul din „adoptarea Perspectivei celuilalt”, deoarece acest aspect devine deosebit de important. Daţi-vă cât mai mult silinţa să vedeţi lucrurile din perspectiva copilului vostru şi nu uitaţi că modul în care el vede lumea este adesea marcat de experienţe abuzive. Dacă sunteţi părinţii unui copil mic care a suferit o traumă timpurie, ştim că trebuie să fie dificil pentru voi să fiţi percepuţi uneori ca

fiind lipsiţi de afecţiune sau nedemni de încredere, dar nu uitaţi că trebuie să fie şi mai dificil pentru copilul vostru să-şi depăşească sentimentele de neîncredere. Are nevoie de empatie faţă de modul în care percepe el lumea, ca fiind dificilă şi nedreaptă.

La o întâlnire cu Billy şi Jan, un băiat în vârstă de 15 ani şi asistenta sa maternală, am creat nişte lentile de diferite culori pe care le-am pus peste perechea de ochelari a lui Billy Ideea a fost de a sublinia cum cu toţii putem vedea situaţiile în mod diferit, filtrând diferite părţi ale aceleiaşi situaţii fără a ne da seama de asta. Culoarea lentilelor a fost corelată cu tipul de experienţe timpurii pe care le-am avut. Billy şi-a colorat lentilele în roşu şi şi-a dat seama că, dacă purta ochelarii cu lentile roşii o perioadă suficient de lungă de timp, începea să nu mai observe că lumea era roşie. Se obişnuia cu asta. El a ales roşul, deoarece simţea că reflecta pericolul de care îşi amintea de acasă, dar şi faptul că adesea el vedea intenţiile oamenilor ca fiind ostile şi abuzive. Acest lucru i-a furnizat lui Jan un limbaj util pe care să-l utilizeze cu Billy, întrebându-l, de exemplu, dacă azi şi-a pus ochelarii roşii sau dacă poate să vadă că ea nu-l lasă afară seara târziu pentru că îi pasă de educaţia lui, şi nu pentru că ar fi o îngrijitoare rea.

În acest exemplu, Jan şi-a acceptat copilul aşa cum era el. Dificultăţile lui se datorau abuzului din trecut, dar ea ştia că, dacă nu avea grijă, risca să interacţioneze cu el într-un mod care ar fi agravat aceste dificultăţi. Găsind un mod diferit de comunicare cu el, ea a putut să separe acţiunile ei de trecutul lui şi să-l ajute să o vadă mai mult din interior – să înţeleagă care erau intenţiile sale reale.

Copilul vostru are nevoie să înţeleagă de ce continuă să se comporte în moduri care îi complică existenţa. Însă,

atunci când îl ajutaţi în această explorare, acest lucru trebuie făcut cu un interes real faţă de perspectiva lui. E posibil ca el să nu aibă habar care este *de* ce-ul purtării sale, aşa că obţinerea înţelegerii în ce priveşte acţiunile sale reprezintă o activitate constantă şi pe care va trebui să o iniţiaţi voi pentru el. Parentajul unui copil care a trecut prin experienţe timpurii dificile nu poate consta doar în a impune consecinţe pentru comportamentele inadecvate. Trebuie să încercaţi să înţelegeţi ce se întâmplă în mintea copilului.

Am fost de curând la o casă de copii. Personalul de acolo a fost dispus în totalitate să se pună în locul celor mici. Îngrijitorii au fost încurajaţi să vadă lumea din perspectiva copiilor, să se gândească la al cui e rândul să se ocupe de cutare copil şi la cine urma să trezească respectivul copilul. Astfel fiecare copil ar trebui, în mod ideal, să ştie dinainte ce urmează să se întâmple în loc ca îngrijirea primită să i se pară mai degrabă un eveniment întâmplător dintr-o existenţă nesigură. Personalului de îngrijire i s-a recomandat să se gândească la experienţa unui copil care, dis-de-dimineaţă aude o voce necunoscută în spatele uşii de la dormitorul său. Cum i-ar putea marca această experienţă ziua în curs?

CREAŢI UN MEDIU ÎN CARE SĂ PRIMEZE CURIOZITATEA

Abordarea „Aplicaţia Parentală” îi încurajează pe părinţi să fie atenţi şi curioşi în legătură cu copiii lor. În cazul copiilor care nu au avut parte de un părinte care să fie interesat de mintea lor în dezvoltare sau ai căror părinţi au interpretat greşit ce era în mintea lor, acest aspect al Aplicaţiei Parentale va fi dificil. Însă este imperativ pentru dezvoltarea pe termen lung a copiilor ca aceştia să devină capabili să reflecteze la ei înşişi şi la ceilalţi într-un mod care să nu li se pară periculos sau derutant.

Faceţi tot posibilul să-l încurajaţi pe copilul vostru să fie curios în legătură cu voi, într-un mod pozitiv. îl puteţi ajuta să vadă mai clar intenţiile voastre. Dacă, de exemplu,

îi înmânaţi pacheţelul cu mâncare pentru şcoală, de ce să nu spuneţi din când în când: „Ţi-am dat asta pentru că ţin la tine!”

Încercaţi, de asemenea, să vă încurajaţi copilul să-şi exploreze propria minte, să se întrebe de ce face anumite lucruri sau de ce gândeşte în anumite moduri. Aveţi grijă însă, deoarece acest lucru probabil că-i va genera un puternic sentiment de ruşine, aşa că alegeţi-vă cu atenţie momentul şi fiţi sinceri în eforturile voastre. Această explorare s-ar putea concentra atât asupra emoţiilor pozitive, cât şi negative: „Hei, cum de i-ai dat lui Fred jucăria aceea? Ai vrut ca el să se joace cu tine?”

APRECIAŢI REZILIENŢA

Copiii care s-au confruntat cu adversităţi în viaţa lor dispun, în urma acestei experienţe, de reziliență şi de unele puncte forte. Uneori, acest lucru poate să nu fie evident, dar dificultăţile pe care le manifestă pălesc până la a deveni nesemnificative în comparaţie cu dificultăţile cu care au fost nevoiţi să se confrunte în trecut. Ei au supravieţuit acestor experienţe.

Este cu adevărat important să identificaţi calităţile copilului vostru. Ce vă place la el? Care sunt punctele lui forte? Gândiţi-vă la o calitate pe care vi se pare că o are, de exemplu, bunătatea. Observaţi-l de fiecare dată când vedeţi că se poartă cu bunătate şi faceţi un comentariu pozitiv în legătură cu asta. De exemplu: „A fost foarte amabil din partea ta că i-ai dat lui Johnny jucăria ta!” Deoarece experienţele lui cotidiene sunt marcate de modul în care se vede pe el însuşi şi în care priveşte lumea, scoţând în evidenţă calităţile lui, el poate începe să şi le observe singur. Poate fi nevoie de un efort conştient pentru a eticheta calităţile pozitive şi succesele şi chiar din postura de terapeuţi putem uita adesea să facem acest lucru nepreţuit. Vom discuta mai mult despre aceasta în Capitolul 8.

Continuaţi să vă ajutaţi copilul să-şi clădească o imagine de sine pozitivă şi să capete mai multă încredere

în punctele sale forte şi în capacităţile sale. La ce se pricepe el? Care sunt abilităţile lui şi cum pot fi acestea stimulate în mod pozitiv? Gândiţi-vă la modul cum utilizaţi lauda. În timp, lauda atent folosită îl va ajuta să reacţioneze la ceea ce îi spuneţi, iar, dacă nu-i indicaţi cu regularitate acţiunile pozitive, copilul vostru ar putea prezenta dificultăţi în a observa când face ceva care merită apreciere! Ce mesaje diferite aţi dori ca el să audă în care să înceapă să creadă? Cum pot fi aceste mesaje transmise eficient? Lauda este utilă doar când este corelată cu ceva specific mai degrabă decât să constea într-un comentariu general de tipul: „Eşti un băiat cuminte”. De ce să nu lăudaţi o calitate precum abilitatea de a soluţiona probleme sau talentul în comunicare? Pentru a-l surprinde cu adevărat, de ce să nu-i scrieţi o scrisoare specială şi să i-o puneţi sub pernă pentru ca el să o găsească. De exemplu: „Mi s-a părut că modul cum ai rezolvat situaţia cu tati de ieri a fost excelent, ţi-ai dat cu adevărat silinţa să vezi lucrurile din punctul lui de vedere”, în cazul unui copil mai mic, „Te iubesc” ar putea avea un efect la fel de bun.

În cele din urmă, este important să vă apreciaţi propria rezilienţă. Încercaţi să vă analizaţi regulat progresul obţinut şi să celebraţi micile realizări şi obiective atinse. Pe lângă faptul că acest lucru este util pentru stima voastră de sine, vă va menţine rezilienţă atunci când vă veţi lovi de următorul obstacol în parentaj. Asumaţi-vă succesele datorate calităţilor voastre parentale. Aţi putea să vă spuneţi: „Pot să-i schimb viaţa în bine, pot fi un părinte de succes”. Atribuirea chiar şi a succeselor mărunte lucrurilor pe care chiar le-aţi făcut şi alegerea de a le vedea drept dovadă a abilităţii voastre sau a potenţialului vostru reprezintă, pur şi simplu, ceea ce fac oamenii de succes ai lumii.

COPIII CU SINDROMUL ASPERGER

Cea de-a doua grupă de copii cărora le e extrem de dificil să se gândească la ce se petrece în mintea altor

persoane şi a căror minte e adesea dificil de înţeles pentru părinţii lor sunt copiii care prezintă tulburări din spectrul autist.

Aşa-numitul „spectru” autist variază de la copiii care sunt autişti şi care prezintă dizabilităţi grave (întârzierea semnificativă a limbajului, retard cognitiv şi tulburări comportamentale) până la copiii care nu prezintă întârzieri ale limbajului şi care sunt de obicei înalt funcţionali, manifestând totuşi dificultăţi semnificative în zone importante ale interacţiunii sociale, având preocupări restrânse şi un comportament repetitiv. Aici ne vom concentra asupra copiilor care se află în partea superioară a spectrului, fiind înalt funcţionali, cei pe care îi cunoaştem sub denumirea de copii cu sindromul Asperger. Diagnosticul de sindrom Asperger (SA) sau boala Asperger, aşa cum mai este numită, a fost eliminat din ediţia din 2013 (a cincea) a *Manualului de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mentale* (DSM-5) (6) – manualul recunoscut în domeniul clinic – şi a fost înlocuit de diagnosticul de tulburare din spectrul autism (TSA) având o scală a gravităţii. Însă termenul de „Asperger” este în continuare folosit şi, pentru numeroase persoane, reprezintă o descriere mai utilă decât TSA cu severitate uşoară, parţial din cauza distincţiei dintre copiii care prezintă întârzieri de limbaj şi cei care nu prezintă. Sindromul Asperger se caracterizează prin dificultăţi semnificative în interacţiunea socială şi comunicarea nonverbală, împreună cu tipare repetitive de comportament şi cu interese restrânse. Sindromul Asperger diferă de alte tulburări din spectrul autist prin faptul că persoanele cu acest diagnostic nu prezintă întârzieri în dezvoltarea limbajului sau în cea intelectuală (cognitivă). Deşi nu contează drept criterii în stabilirea diagnosticului, copiii cu SA manifestă adesea neîndemânare fizică şi o utilizare particularizată a limbajului. Mulţi dintre părinţii pe care îi vedem la clinica noastră ne spun că aceştia au un mod „ciudat” sau

idiosincrazie de a vorbi care îi diferenţiază de prietenii lor.

ÎN CE MOD COPIII CU *SA* AU DIFICULTĂŢI ÎN ÎNŢELEGEREA CELORLALŢI

Se consideră că interacţiunea socială este dificilă pentru copiii cu SA, deoarece ei prezintă dificultăţi în a se pune în locul celuilalt. Acest lucru poate face ca modul lor de a interacţiona să fie diferit, iar camarazilor lor să li se pară dificil să relaţioneze cu ei, pentru că pot părea că doresc să facă mereu numai ce vor ei. De fapt, comportamentul inflexibil se referă mai mult la confuzia legată de cum să facă lucrurile după dorinţa altcuiva. Vrem să discutăm despre modul în care, după părerea noastră, această grupă de copii şi adolescenţi au, de fapt, capacitatea de a adopta perspectiva altei persoane şi de a oferi şi primi empatie. Noi considerăm că, de fapt, opinia noastră concordă cu cea a unor specialişti şi este important să nu ignorăm faptul că persoanele care suferă de SA nu sunt la fel de capabile ca noi, ceilalţi, să înţeleagă semnificaţia şi intenţiile din spatele acţiunilor oamenilor. Cercetările arată, însă, că persoanele cu SA posedă în creierul lor conexiunile necesare pentru a înţelege semnificaţiile, dar că acestea sunt active într-o măsură mai mică (7). Specialiştii în neuroştiinţe din domeniul TSA fac cercetări pentru a vedea dacă acei copii şi adulţi care suferă de TSA pot, de fapt, să înveţe abilităţile de adoptare a perspectivei celuilalt. De la studii în cadrul cărora copiilor le-au fost administrate spray-uri nazale cu ocitocină (spray-uri care eliberează un hormon produs în mod natural – ocitocină joacă un rol major în ce priveşte sociabilitatea) la angajarea în programe de antrenare a abilităţilor sociale şi până la o combinaţie între acestea, date recente arată că e posibil ca, în ciuda a ceea ce s-a crezut până acum, creierul persoanelor care suferă de SA să nu fie chiar atât de rigid. Unele studii arată că, atunci când este utilizată ocitocină împreună cu o interacţiune mai intensă (care implică utilizarea şi înţelegerea contactului vizual şi a expresiilor faciale,

aşteptarea rândului, dezvoltarea şi aprofundarea verbalizărilor) în cazul unui părinte receptiv, copiii cu SA capătă o abilitate semnificativ îmbunătăţită de a adopta perspectiva celuilalt. Vestea proastă este că acest efect nu durează mult timp după intervenţie – prin urmare, creierul nu a fost modificat permanent, ci a învăţat doar o abilitate nouă care nu poate fi menţinută.

Dezbaterea este în desfăşurare şi există studii referitoare la măsura în care acest grup de copii prezintă o minte flexibilă. Chiar noi am realizat observaţii interesante în activitatea noastră clinică vizând copiii, iar acest lucru împreună cu studiile asupra intervenţiilor efectuate pe acest grup de copii (8) ne-au condus la concluzia că ideea Parentajului Reflexiv ca modalitate de a creşte flexibilitatea minţii acestor copii este importantă şi promiţătoare.

Haideţi să vedem cum percep realitatea copiii cu SA şi să încercăm să pătrundem în lumea lor.

SENSIBILITATEA SENZORIALĂ

La fel ca în cazul dificultăţii pe care o au copiii cu SA în a evalua lucrurile din punctul de vedere al unei alte persoane, am descoperit faptul că şi sensibilitatea senzorială poate constitui o problemă majoră. Mai exact, senzaţiile tactile, mirosul, sunetele şi vederea lucrurilor din mediul lor simt experimentate diferit şi mai intens decât în cazul celorlalte persoane. Haideţi să vedem exemplul lui Jacob, un băiat în vârstă de 10 ani care suferă de SA, şi al mamei sale, Laura.

Jacob a devenit foarte agitat, pentru că nu voia să se îmbrace cu perechea de pantaloni pe care mama lui i-a sugerat-o pentru o excursie împreună cu familia. El a devenit din ce în ce mai supărat şi mai furios şi, în cele din urmă, a izbucnit în lacrimi şi a fugit de ceilalţi din familie, după care s-a ascuns în şifonierul său de la etaj. Laura a luat în cele din urmă decizia să iasă împreună cu toată familia şi l-a luat şi pe el îmbrăcat cu pantalonii de pijama, deoarece aceştia erau singurii care i se păreau acceptabili

şi suficient de comozi. Ea s-a gândit că e posibil ca unele persoane să se uite lung la ei, dar probabil că majoritatea nici nu vor observa că aceia erau nişte pantaloni de pijama. Cel puţin, fiul ei avea să se alăture restului familiei în excursia lor. După o oră de hoinăreală, văzându-l pe fiul ei pălăvrăgind cu fratele său în timp ce luau masa de prânz, Laura l-a abordat şi a încercat să-l întrebe:

— Totul e în regulă acum?

Jacob i-a răspuns:

— Da, iartă-mă, mami. Dar, vezi tu, pe tine doar te mănâncă puţin, dar, pentru mine, să port pantalonii ăia e ca şi cum m-aş afla într-un muşuroi de termite.

În scenariul de mai sus, survin mai multe aspecte importante. La început, Jacob şi-a exprimat supărarea prin comportamentul său şi nu a putut să verbalizeze care era adevărata problemă, în afară de faptul că detesta pantalonii pe care mama lui voia ca el să-i poarte. Observăm că, după ce s-a calmat (amintiţi-vă de sfatul nostru de a bate fierul cât e cald), a putut să comunice în mod explicit că ceea ce simţea el era exclusiv experienţa lui personală şi că aceasta ar putea fi foarte diferită de înţelegerea mamei lui – „pentru mine” reprezintă cuvintele importante aici. După ce s-a calmat, el a reuşit, de asemenea, să-i arate mamei lui că ceva ce ea poate percepe ca puţin iritant şi inconfortabil, pentru el e la fel de inconfortabil ca a se afla într-un muşuroi de termite. Această descriere a făcut ca Laura să poată empatiza mai uşor cu el, să pătrundă în experienţa lui mult mai uşor decât în cazul în care el ar fi spus „Pur şi simplu, nu vreau”

sau ceva la fel de negativist (lucrurile care se strigă de obicei în vâltoarea momentului).

CUM SĂ UTILIZAŢI O APLICAŢIE PARENTALĂ ÎMBUNĂTĂŢITĂ ÎN CAZUL EMOŢIILOR INTENSE

Un alt aspect demn de observat este modul în care emoţiile par să fie extrem de intense când sunt exprimate de cineva care suferă de SA. Este foarte uzual pentru părinţi să ne spună despre copilul lor că el nu doar devine uşor iritat, ci este *furios* pentru că o lumină care pâlpâie este pentru el ca şi cum cineva i-ar înfige nişte ace încinse în ochi. Este important să nu subestimăm disconfortul foarte real pe care îl simt copiii şi să observăm în schimb că experienţa nu este exagerată, ci e cu adevărat trăită mult mai intens. Dacă, în cazul copilului vostru, încercaţi să vă gândiţi: „Pentru mine e o uşoară mâncărime, pentru tine este ca un muşuroi de termite insuportabil”, atunci sunteţi pe calea cea bună, fiind mai profund *conştienţi de mintea celuilalt*. Atunci când utilizaţi o versiune optimizată a Aplicaţiei Parentale în cazul copiilor cu SA, precum şi în cazul copiilor aflaţi în plasament, acest lucru înseamnă că vă concentraţi mai mult ca de obicei asupra adoptării perspectivei lor. E posibil să fie nevoie de puţin mai mult efort, dar nu uitaţi că există o *accentuare* a experienţei, fie ea senzorială, emoţională sau comportamentală; aşadar, punându-vă în locul lor, nu doar că îi ajutaţi, ci scădeţi şi temperatura propriului vostru răspuns afectiv.

Există numeroase asemenea exemple cu care e posibil să vă fi familiarizat ca părinţi, cum ar fi să observaţi că uşoarele iritaţii resimţite de voi sau de celălalt copil al vostru pot fi trăite şi manifestate sub forma unei furtuni vulcanice de către copilul cu SA. Repetăm: aceste emoţii sunt reale şi trăite cu intensitatea cu care sunt descrise. În fine, în cazul lui Jacob şi al mamei sale, observaţi că, atunci când Jacob a simţit că deţine mai mult controlul propriilor sale emoţii, el a fost capabil să observe că afectase emoţiile Laurei şi a avut o înţelegere suficient de bună, pentru a spune „iartă-mă”. Numeroşi părinţi din

şedinţele de terapie au comentat că, după o explozie de furie, copilul lor pare să exprime remuşcare, dar că nu sunt niciodată siguri dacă e reală sau nu. Noi vă încurajăm să nu vă îndoiţi de asta şi să încercaţi mai degrabă să utilizaţi acest lucru ca pe un punct de lansare într-o conversaţie mai aprofundată asupra conştientizării minţii celuilalt, cât şi despre cât de minunat e că el a observat că un comportament de-al său v-a supărat şi de asemenea cât de mult aţi apreciat faptul că vrea să încerce să vă facă să vă simţiţi mai bine. Puteţi exprima aceasta în cuvinte foarte simple, directe. Din nou, nu uitaţi că utilizaţi o Aplicaţie Parentală amplificată şi că şi oferirea de empatie trebuie să fie realizată în acele momente critice în mod accentuat, deoarece acest lucru va contribui la reducerea temperaturii afective şi va creşte probabilitatea ca el să poată apoi reflecta la comportamentul său. Este de asemenea important să-i comunicaţi copilului vostru dacă vi se pare că aţi înţeles greşit ce gândeşte şi ce simte el cu adevărat sau de ce s-a comportat într-un anume fel. Acest lucru vă ajută să vă modelaţi mintea după cea a copilului vostru şi după dificultatea cu care toată lumea se confruntă – şi nu doar copiii cu SA – când e vorba de a pricepe în mod cert ce se întâmplă cu adevărat în mintea altei persoane.

PROVOCĂRILE CU CARE SE CONFRUNTĂ PĂRINTELE UNUI COPIL CUM

Înainte de a trece la paşii practici legaţi de cum îl puteţi ajuta pe copilul vostru cu SA prin utilizarea unei abordări de tipul Parentajului Reflexiv, este important să analizăm experienţa cu care se confruntă părinţii acestui gen de copii. Sigur, nu e recomandat să dăm reţete generale, deoarece fiecare copil este diferit, dar există nişte experienţe comune pe care le-am aflat de la părinţi. Credem că este util să vi le împărtăşim, mai ales pentru că faptul de a deveni conştienţi de propriile voastre emoţii reprezintă, după cum am menţionat, primul pas spre a deveni nişte părinţi reflexivi.

Unul dintre primele lucruri la care am dori să vă gândiţi în cazul în care aveţi în îngrijire un copil cu SA este faptul că el are un deficit. Acesta nu este un cuvânt prea simpatic şi nici ideea nu este atât de comod de acceptat. Dar, dacă vă imaginaţi că, să spunem, copilul vostru prezintă dificultăţi de mers, l-aţi obliga să urce pe scări în fiecare zi sau, mai curând, v-aţi adapta locuinţa şi lucrurile pe care le faceţi împreună conform cu dizabilitatea lui? Trebuie să reţineţi deci acest lucru, pentru că, înţelegând că el are nişte limitări care nu sunt din vina lui, vă puteţi controla propriile emoţii şi reacţia la comportamentul său. Şi, în al doilea rând, faptul că nu uitaţi de deficitul copilului vostru vă poate ajuta să vă înţelegeţi propriile sentimente de pierdere, mai ales legate de pierderea lucrurilor aşa-zis „normale” pe care le aşteptaţi de la copilul vostru. În ultimul rând, acest mod de a gândi vă permite să vă adaptaţi conversaţiile şi mediul în funcţie de aceste dificultăţi. Cu alte cuvinte, fiind conştienţi de acest deficit, puteţi să vă gândiţi la schimbările pe care trebuie să le faceţi pentru a vă adecva la nevoile copilului vostru.

Vă încurajăm să gândiţi în acest mod mai ales pentru că este important să recunoaşteţi, atunci când acceptaţi faptul că cel mic este diferit, că vă veţi confrunta, fără îndoială, cu nişte sentimente dificile de pierdere (a acelui copilul pe care v-aţi fi aşteptat să-l aveţi), precum şi cu furie, tristeţe şi alte emoţii inconfortabile. Poate fi foarte dificil să acceptaţi că este posibil ca el să nu fie capabil să facă faţă unor schimburi de replici pe care le aveţi cu alţii, poate inclusiv cu celălalt copil al vostru. E posibil să vă simţiţi frustraţi şi iritaţi când copilul vostru continuă să vorbească despre ceva, indiferent de câte semnale i-aţi transmis că aveţi şi voi ceva de zis sau de făcut – o trăsătură comună a copiilor cu SA. Observarea, numirea şi acceptarea acestor emoţii de către voi este importantă, deoarece acestea sunt cât se poate de valide. În aceste momente, este deosebit de important să reflectaţi la limitările reale cu care se confruntă copilul vostru. Prin

urmare, există un echilibru între acceptarea limitărilor lui şi adoptarea unei atitudini care încurajează mai multă flexibilitate, care-l împinge uşor pe copilul vostru să reflecteze la punctele de vedere ale altor persoane. Acceptarea limitărilor copilului vostru nu ar trebui să însemne că nu puteţi adopta o abordare care caută să dezvolte abilităţile unde este deficitar, mai ales abilitatea fundamentală de a se înţelege pe sine şi pe ceilalţi.

DIFICULTĂŢILE CU CARE SE CONFRUNTĂ TAŢII COPIILOR CU *SA*

Acest lucru poate fi îndeosebi dificil pentru taţi, care au de obicei mai puţine supape decât mamele pentru a se descărca de emoţiile legate de copiii lor. A fi părintele unui copil deosebit de dificil de gestionat, cu SA, poate conduce la sentimente de alienare, iar un tată ne-a spus că se simţea atât de furios când îi vedea pe alţi taţi care se bucurau de activităţi „normale" cu fiii lor – cum ar fi o partidă de fotbal într-o zi de sâmbătă –, încât îi evita pe alţi părinţi, alegând să se retragă în lumea securizată a muncii sale. Un alt tată a descris o interacţiune dificilă cu fiul său cu sindrom Asperger şi apoi a spus că, după aceea, în timp ce se afla în tren în drum spre serviciu, i-a apărut în minte imaginea vie a copilului său care „plutea departe în spaţiu într-un costum de cosmonaut, acolo unde nu puteam să ajung la el". Acestor taţi le poate fi de folos să discute cu alţi taţi de copii cu SA şi să-şi împărtăşească experienţele. Tatăl de mai sus a descoperit că, vorbind cu un alt tată al unui copil cu SA, împărtăşindu-şi experienţele şi sentimentele de furie, a reuşit să-şi normalizeze experienţa de parentaj a copilului său. El a descoperit, de asemenea, că încercarea de a-şi imagina cum poate trăi copilul său senzaţia de a fi deconectat l-a ajutat să devină mai empatic faţă de el.

SENZAŢIA DE DECONECTARE DE LA COPILUL VOSTRU

Senzaţia de deconectare dintre părinţi şi copiii cu SA este o experienţă des întâlnită. La fel de important ca

impactul vostru ca părinţi asupra abilităţii copilului vostru de a-şi regla propriile emoţii este şi impactul pe care îl va avea el asupra voastră şi asupra capacităţii voastre de a vă regla *propriile* emoţii în prezenţa lui. Părinţii pot trăi o profundă lipsă de conexiune afectivă faţă de copilul lor cu SA, care pare calitativ diferită de experienţa de a fi împreună cu un copil *fără* SA. Sentimentul de a nu putea stabili o relaţie afectivă cu cineva, de a nu te putea conecta ca o fiinţă umană cu sentimente, gânduri şi emoţii proprii poate genera o stare de înstrăinare şi deconcertare. Haideţi să vedem exemplul unui părinte al unui copil cu SA care a venit la clinica noastră, luând în calcul aceste emoţii parentale puternice.

*Janice este o tânără mamă care are două fete, Amy, în vârstă de 6 ani, şi Roşie, în vârstă de 18 luni. Janice îşi aminteşte la prima noastră întâlnire că, în relaţia pe care o are cu Amy, ea are senzaţia că ar exista „un nor negru deasupra lor". Discutând despre trecutul îndepărtat, am aflat că tatăl lui Amy murise şi că relaţia cu el înainte de asta fu*sese *departe de a fi ideală, el apărând şi dispărând din viaţa lui Amy. Janice a spus, de asemenea, că ea suferise de depresie postnatală. Am început să ne gândim împreună cu membrii familiei ei la originile relaţiilor lor dificile, care au început din primii ani ai vieţii lor cu copiii. Istoria dezvoltării timpurii a lui Amy şi observarea lui Janice şi a lui Amy într-o sesiune de zece minute de joc au dezvăluit o lipsă semnificativă de răspuns emoţional din partea lui Amy, în ciuda numărului de dăţi în care Janice a iniţiat interacţiunea cu Amy şi a numărului de invitaţii pe care i le lansase pentru a se bucura de nişte momente intime, afectuoase şi de contactul fizic cu ea. Când am pus mai multe întrebări în legătură cu relaţia lor, Janice a recunoscut că ea simţise cu mult înainte ca Amy să-şi fi pierdut tatăl faptul că existase întotdeauna un efort din partea ei de a simţi o legătură emoţională cu adevărat puternică faţă de Amy. Apoi am pus întrebări legate de interacţiunile cotidiene şi distracţiile obişnuite, iar Janice*

ne-a spus că, atunci când se uitau la televizor, în timp ce ea se implica în relaţiile dintre personaje şi vieţile lor, Amy observa doar detaliile superficiale, cum ar fi felul în care arătau, şi părea să nu reuşească mai deloc să înţeleagă dinamica dintre personaje. Pe Janice a îndurerat-o să discute despre experienţa de a fi cu fiica ei şi a spus: „Mă simt vinovată, dar, atunci când sunt cu Rosie, chiar dacă e cu mult mai mică, mi se pare că ea e mult mai prezentă cu mine, oricât de ciudat ar suna asta”.

Senzaţia de a vă afla alături de copil, dar simţindu-vă totuşi singuri este un aspect important de observat atunci când încercaţi să fiţi nişte părinţi mai reflexivi pentru un copil cu SA. în acest caz, lucrurile nu mai sunt la fel de simple ca atunci când e de ajuns să oglindeşti ceea ce simte copilul tău. De exemplu, puteţi crede că acesta se simte singur pentru că s-a oprit din jucat, dar e foarte posibil ca el să nu se simtă deloc atât de singur şi să-i fie, de fapt, mult mai confortabil să stea solitar în mare parte din timp. Lucrând cu Janice, am încurajat-o ca, utilizând Aplicaţia Parentală, să se racordeze atât la propria stare de spirit, cât şi la modul în care se simte fiica ei, astfel încât să se uite nu la *ce face* Amy, ci la *cum se simte şi la cum relaţionează ea*. În această dinamică extrem de complicată, există mai multe emoţii diferite de care ea trebuie să se ocupe. Mai întâi, Janice trebuie să-şi accepte propriile sentimente de deconectare emoţională faţă de fiica ei. Atunci când ea îşi doreşte un moment comun de conexiune, fiica ei, Amy, vrea doar să se uite la televizor şi nu e preocupată să facă din acest lucru o experienţă împărtăşită. Faptul că Amy nu e interesată să împărtăşească acest lucru cu mama ei o face pe Janice să se simtă şi mai izolată. Însă, dacă ea poate să acorde atenţie propriilor sentimente şi să recunoască faptul că acestea sunt, pur şi simplu, diferite de cele ale lui Amy, e posibil ca ea să se simtă mai puţin izolată. În fond, Amy poate se bucură de faptul că mama ei este prezentă, dar nu e capabilă să exprime acest lucru faţă de ea. Reuşind să

se gândească la cum se simte Amy, ea ar putea să reflecteze la cum se vede lumea din punctul de vedere al fetei sale. Deşi această reorientare a gândirii poate fi incomodă, deoarece este adesea dificil să ne gândim la deficitele copiilor noştri, aceasta ar putea să aibă un impact asupra modului în care Janice o înţelege şi îi răspunde fiicei ei. În mod ideal, acest lucru îi va permite în cele din urmă lui Amy să dobândească deprinderea de a fi interesată de perspectivele altor persoane şi de a achiziţiona abilităţile de socializare implicate de punerea în locul celuilalt.

PUNCTELE FORTE ALE COPILULUI CU M

Acestea fiind zise, vor exista, fără îndoială, şi calităţi ale copilului cu SA care ar trebui să fie apreciate, în loc să vă concentraţi doar asupra deficitului său. De exemplu, numeroşi copii cu SA au o imaginaţie bogată şi adesea se bazează pe lumea lor imaginară, pentru a obţine alinare sau stimulare, atunci când dificultăţile din interacţiunile cu lumea exterioară devin prea ridicate. În mod similar, atenţia lor la detalii şi precizia lor pot fi extrem de utile în numeroase situaţii. Atâta timp cât puteţi înţelege *nevoia* copilului vostru de precizie, adoptând perspectiva sa, veţi fi, sperăm, capabili să rămâneţi alături de copilul vostru şi să-l sprijiniţi în utilizarea acestei abilităţi în beneficiul său. Unii copii cu SA au o capacitate ridicată de a vedea ambele puncte de vedere într-o discuţie în contradictoriu, fără a deveni prea emoţionali în legătură cu vreuna dintre perspective – acest lucru poate constitui o abilitate ulterior în viaţă. Iar capacitatea de a se concentra asupra unei chestiuni, fără a se lăsa distras de la ea, reprezintă un punct forte imens, mai ales din punct de vedere şcolar. Există multe alte puncte forte şi diferenţe faţă de copiii care nu suferă de SA, aspecte care merită apreciate. Astfel, una dintre consecinţele faptului de a fi un părinte reflexiv cu copilul vostru care suferă de SA este că veţi începe să acordaţi atenţie perspectivei sale diferite asupra vieţii (şi s-o validaţi), ceea ce nu numai că va spori stima

de sine a copilului, ci va accentua şi senzaţia de conexiune dintre voi.

CUM SĂ-I AJUTAŢI PE COPIII CU *SA* SĂ-ŞI EXTINDĂ CONŞTIENTIZAREA DE SINE ŞI A CELORLALŢI

După ce aţi reuşit să acceptaţi limitările copilului vostru şi, lucru foarte important, sentimentele voastre în legătură cu acestea, următorul pas pe care am dori să-l faceţi este să vă ajutaţi copilul să înveţe cum să ţină cont de mintea altor persoane şi să se simtă mai conectat cu voi şi cu ceilalţi. În fond, obiectivul majorităţii părinţilor care au copii cu SA, pe lângă a se simţi pur şi simplu mai conectaţi cu copilul lor, este de a-şi ajuta copilul să se simtă mai confortabil în lume şi în relaţiile cu ceilalţi.

O percepţie eronată des întâlnită este că aceşti copii prezintă în general dificultăţi atât în a-şi recunoaşte, cât şi în a-şi numi emoţiile. În mod interesant, copiii cu SA sunt capabili să identifice bine starea emoţională prin care trec – de fapt, dacă sunteţi părinţii unui copil cu SA, fără îndoială că v-aţi familiarizat cu expresiile intense de emoţie ale fiului sau fiicei voastre –, dar sunt mult mai puţin capabili să identifice starea emoţională a unei alte persoane. Un mod practic de a vă confrunta cu această problemă, dacă sunteţi părinţii unui copil cu SA, este de a numi constant emoţiile pe care le trăiţi, precum şi cele din lumea din jurul vostru. Puteţi face aceasta în cele mai banale momente şi nu e nevoie să fie nimic complicat. De exemplu, când vă uitaţi împreună cu copilul vostru la un episod dintr-un serial TV, cum ar fi *Familia Simpson* sau *Tracy Beaker*, aveţi numeroase ocazii de a comenta starea emoţională a celorlalţi. De exemplu: „Cred că lui Bart îi e din nou ruşine din cauză că Homer umblă prin casă doar în chiloţi!” Sau: „Cred că, uneori, Tracy trebuie să se simtă foarte singură pentru că nu stă cu părinţii ei”. Aceste afirmaţii sau reflecţii nu reclamă nimic din partea copilului vostru, în afară de a observa ce aţi spus şi, sperăm noi, de a începe să constate că Bart Simpson înseamnă mai mult decât un skateboard şi un păr ţepos şi că, de fapt, el

prezintă o gamă întreagă de emoţii legate de persoanele şi de lucrurile care se întâmplă în jurul său. Cu cât îi faceţi cunoştinţă mai mult cu această abordare bazată pe „conştientizarea minţii celuilalt”, lucru posibil în cadrul conversaţiilor cotidiene din familie, cu atât copilul vostru cu SA se va obişnui mai mult să comenteze ce se întâmplă atât în interiorul oamenilor, precum şi în lumea lor exterioară. Prin repetiţie şi reluare de-a lungul timpului, veţi putea începe să vedeţi schimbări reale în modul în care copilul vostru vorbeşte despre oameni. Copilul va începe să emită afirmaţii despre starea de spirit a acestora, precum şi despre cum arată sau cum se comportă în exterior.

SLABA PERCEPERE A MINŢII CELUILALT CECITATE SAU MIOPIE?

Baron-Cohen (9) a inventat termenul de „cecitate mentală” (*mind blindness*) în cadrul cercetării pe care a desfăşurat-o cu referire la „Teoria Minţii” (pentru explicaţii suplimentare, a se vedea Introducerea) în cazul copiilor autişti. Este important să nu uitaţi de acest concept atunci când vă gândiţi cum puteţi fi mai conştienţi ca părinţi de mintea celuilalt. Baron-Cohen şi colegii au descris această „cecitate mentală” drept o tulburare cognitivă prin care un individ este incapabil să atribuie stări mentale sieşi şi celorlalţi. Cu alte cuvinte, acea persoană este incapabilă să se gândească la propriile gânduri şi emoţii sau la cele ale unei alte persoane. După cum am discutat pe parcursul acestei cărţi, înţelegerea propriei minţi şi a celor ale altor persoane reprezintă unul dintre elementele-cheie ale Parentajului Reflexiv. Dacă aveţi un copil care nu e capabil să vadă sau să înţeleagă convingerile şi dorinţele celorlalţi, e posibil să vă întrebaţi la ce mai poate folosi faptul că sunteţi reflexivi.

Ce s-ar întâmpla însă dacă mediul în care trăieşte copilul ar asigura constant, mai degrabă decât intermitent, posibilitatea de a exersa adoptarea perspectivei celuilalt sau, cu alte cuvinte, dacă ar fi creat un mediu parental în

care mintea copilului s-ar afla în centru, chiar lângă a voastră, părinţii lui, cu propriile voastre gânduri despre copilul vostru şi despre lume? într-un asemenea mediu reflexiv, pare perfect posibil ca un creier care prezintă dificultăţi de socializare să le poată depăşi. Haideţi să luăm următorul exemplu al unui copil în vârstă de 12 ani cu SA şi al mamei sale care încearcă să creeze un astfel de mediu.

Mama: *Dan, ţi-ai amintit să-ţi împachetezi lucrurile pentru meciul de rugby de mai târziu*? *Ai meci după şcoală, mai ţii minte*? *Şi o lecţie de percuţie la 3*: *20*. *Ia stai, vino aici, porţi acelaşi tricou pe care l-ai avut şi ieri*? *Văd o pată în faţă în partea de jos*. *Poţi să te duci sus să te schimbi, te rog, înainte de şcoală*?

Dan: (*prinzându-şi capul cu mâinile şi gemând*) *Aaa, m-ai băgat în ceaţă*. *Mama, poţi să te opreşti din vorbit*? *Nu mă duc la rugby*. *Nu-mi mai place rugbyul*. *Şi am fost la percuţie ieri*. *Nu pot să-mi* schimb *tricoul acum, pentru că o să întârzii*. *Aaa* (*îşi prinde din nou capul cu mâinile, acoperindu-şi urechile*). *Mă enervezi foarte tare*. *De ce ţipi*?

Mama: *iartă-mă*. *Au fost prea multe informaţii dintr-odată*, nu-i *aşa*? *Te ameţesc când te rog să faci mai mult de un singur lucru o dată*. *Şi nu ar trebui să-ţi cer asta tocmai când te pregăteşti să pleci de acasă*.

Dan (*luându-şi mâinile de la cap*): *Aveai un ton furios*.

Mama: *Aşa ţi se pare că-ţi vorbeam*? *Ei, bine, nu am vrut să par furioasă*. *Cred că mă stresez puţin dimineaţa când sunt atâtea lucruri de care trebuie să-mi amintesc şi încerc să-l conving pe fratele tău să se încalţe şi trebuie să-l ascult şi pe el*. *Ar trebui să-ţi spun lucrurile astea probabil de cu seară*. *Am putea să discutăm despre asta înainte de culcare*. *Ştii ce*? *Nici tricoul nu contează*. *Poate te vei simţi şi mai tulburat şi mai presat dacă te-ai schimba acum*. *Să ai o zi frumoasă la şcoală, dragul meu*!

Unele persoane susţin că, dacă un copil suferă de „cecitate mentală”, aşa cum se consideră că e cazul în

autism, atunci e posibil să nu fie benefic să ajuţi acel copil să se gândească la el însuşi şi la ceilalţi. În acest caz mai are vreun rost ca, în interacţiunile cu copilul vostru care suferă de SA, să încercaţi să conştientizaţi mai mult mintea unui copil care e complet orb la mintea voastră şi a lui? Noi sugerăm faptul că nu e vorba deloc despre cecitate mentală totală, ci despre o *miopie mentală*. Pornind de la această conceptualizare mai utilă a minţii copilului cu SA, am dori să stabilim cum, ca părinţi, puteţi încerca să vă dezvoltaţi o imagine mai clară a minţii copilului vostru, atât din perspectiva părintelui, cât şi a copilului. Noi suntem optimişti în urma muncii noastre terapeutice cu tinerii cu SA, care, prin faptul că beneficiază de o abordare bazată pe elementele-cheie ale Parentajului Reflexiv (atenţia, punerea în locul celuilalt şi oferirea de empatie), a reuşit să dezvolte la copiii cu SA o capacitate mai mare de a înţelege că alte persoane au gânduri şi emoţii semnificativ diferite de ale lor. Dorim să subliniem faptul că trebuie să se pună accentul în special pe adoptarea perspectivei celuilalt şi pe oferirea de empatie, astfel încât comunicarea cu copilul vostru cu SA să fie clară. Există din ce în ce mai multe dovezi că putem învăţa persoanele cu SA să se pună în locul celuilalt, apelând la intervenţii, precum modelarea video a abilităţilor sociale şi a interacţiunilor care facilitează aceste abilităţi (10).

Unul dintre primele lucruri pe care le-am observat în activitatea noastră cu copiii şi adolescenţii cu SA este că, în timpul evaluărilor iniţiale, ei puteau vorbi limpede despre cum se simţeau şi ce simţeau în raport cu alte persoane. După cum a spus un copil în vârstă de 10 ani înainte de diagnosticare, într-o perioadă când se simţea deosebit de nefericit: „Ştiu că sunt diferit. Pur şi simplu, nu sunt la fel ca toată lumea. Şi nu mă prea «prind» cu adevărat ce vor ceilalţi oameni”. Acest fel de afirmaţie apare destul de frecvent în evaluările copiilor care prezintă trăsături de TSA sau SA, şi acest tip de percepţie indică o capacitate superioară de a reflecta asupra

emoţiilor, atât proprii, cât şi ale celorlalţi, decât am crezut înainte că ar fi posibil. Noi dorim să vă ajutăm să puneţi bazele acestui tip de adoptare a perspectivei celuilalt – mai ales dacă sunteţi părinţii unui copil cu SA şi vă simţiţi frustraţi tot încercând să-l ajutaţi să dezvolte relaţii sociale mai bune şi să-i înţeleagă pe ceilalţi.

CUM SĂ CONSOLIDAU ÎNŢELEGEREA EMOŢIILOR

Prin urmare, cum pot fi activate acele conexiuni din creier necesare pentru înţelegerea intenţiilor celorlalţi, astfel încât să fie consolidat în timp acel „muşchi” din creier responsabil pentru înţelegerea emoţiilor şi să fie mai bine înţelese intenţiile celorlalte persoane?

Expertul în domeniul SA şi al autismului, Tony Attwood (11), susţine că, atunci când un copil recunoaşte că e diferit de alţi copii, un răspuns constructiv la această conştientizare constă în a observa împreună diverşi oameni pentru a încerca o analiză a comportamentului şi motivele lor sau în a-l învăţa pe copil cum să reproducă diverse emoţii pentru a fi acceptat şi inclus printre alţi copii. Faptul că adolescentul sau copilul vostru cu SA se comportă în acest mod constituie un semnal foarte bun. O modalitate de a încuraja acest lucru constă în a vă convinge copilul să se ducă la un curs de actorie sau, dacă nu poate face faţă la aşa ceva, să imite pe cineva pe care l-a văzut la televizor sau într-un film sau despre care a citit într-o carte. Toate aspectele jocului de rol sunt excelente pentru dezvoltarea abilităţilor pe care încercaţi să i le prezentaţi, pentru că se referă la a pătrunde în mintea „celuilalt”.

STRATEGII PENTRU A GESTIONA COMPORTAMENTUL COPILULUI CU *SA*

Ca părinţi, atunci când încercaţi să comunicaţi în momentele de intensitate emoţională ridicată cu copilul vostru, e posibil să descoperiţi că nu sunteţi capabili să reflectaţi şi că vă concentraţi asupra modului în care să-i gestionaţi şi să-i controlaţi comportamentul, în loc să-l

înţelegeţi, să empatizaţi şi să oglindiţi ce simte copilul vostru. Vă va fi dificil să utilizaţi Aplicaţia Parentală în cadrul acestor interacţiuni deosebit de intense. Însă, amintindu-vă de ideea de „a bate fierul” cât acesta e „călduţ”, veţi reuşi, la modul ideal, să vă daţi seama că momentul potrivit pentru a folosi Aplicaţia Parentală este când copilul vostru a reuşit să se mai calmeze. Deşi acest lucru este valabil pentru toţi copiii, dat fiind că în cazul copilului vostru cu SA e necesar să utilizaţi o Aplicaţie Parentală îmbunătăţită, e şi mai important să identificaţi momentele când aşteptaţi ca el să se calmeze şi să-i comunicaţi că faceţi acest lucru. De exemplu, aţi putea spune: „Ştiu că e mai uşor pentru tine să te gândeşti la ce vrei să spui sau să faci după ce te-ai calmat şi că, până atunci, o să te simţi prea confuz, aşa că o să te las singur până te calmezi şi eşti mai puţin confuz şi o să discutăm pe urmă”. Amintiţi-vă de strategia de a-i acorda copilului vostru un „Timp de unul singur” (*Time Alone*) şi de faptul că e important să prezentaţi această strategie copilului şi să-l ajutaţi să o practice în momente bine stabilite de peste zi, înainte de a-i sugera să o folosească pentru a se calma sau pentru a-şi regla mai bine emoţiile.

Încercarea de a fi mai conştienţi de cum arată lucrurile din perspectiva copilului vostru cu SA trebuie să fie combinată cu strategii comportamentale care pot fi învăţate şi repetate în timp de copil până când simt încorporate în deprinderile lui, permiţându-i în cele din urmă să dezvolte o înţelegere inconştientă a regulilor interacţiunii sociale. Nu este, de fapt, atât de complicat precum pare şi se rezumă în realitate la a-l ajuta pe copilul vostru să-şi dea seama când cineva are intenţii pozitive şi cum să-i mulţumească pe ceilalţi oameni.

Sunt foarte utile unele tehnici comportamentale, cum ar fi să-i arătaţi copilului vostru modalităţi sigure de a-şi exprima şi gestiona furia şi să-l recompensaţi pentru că nu explodează de furie şi rămâne calm. Însă e posibil să descoperiţi că el obţine un beneficiu secundar din furia sa

explozivă, prin faptul că se simte mai stăpân pe situaţie în acele momente. Pe lângă a încerca să-i gestionaţi comportamentul, încercaţi să *numiţi* pentru copilul vostru ce credeţi că se întâmplă, adică ajutaţi-l să înţeleagă această nevoie de control.

Copilul vostru e posibil să simtă nevoia de control când este nesigur sau când trăieşte sentimentul de deconectare faţă de ceilalţi; prin urmare, poate fi util să vă comportaţi şi să vorbiţi într-un mod care să-l facă pe copilul vostru să se simtă mai în siguranţă în acele momente. Desigur, tendinţa noastră în asemenea momente este de a face exact contrariul. Părinţii ajung, adesea spre regretul lor, să ţipe la copil când acesta explodează, ceea ce, dacă acceptăm că copilul cu SA nu se simte în siguranţă în acele momente, nu va face decât să agraveze sentimentul respectiv. Referindu-ne la Aplicaţia Parentală, folosirea unei versiuni îmbunătăţite înseamnă că va trebui nu doar să vă controlaţi emoţiile, ci şi să vă daţi mai mult silinţa să vedeţi lucrurile din punctul de vedere al copilului vostru cu SA, pentru a-l ajuta să se simtă mai conectat cu voi şi mai puţin izolat.

Reamintindu-ne de conceptul de a bate fierul cât e cald (dar nu fierbinte), este aproape întotdeauna mai bine să vă distanţaţi, să-i permiteţi copilului vostru să se calmeze şi, în timp ce vă concentraţi atenţia spre a vă păstra calmul ca scop specific atât pentru voi, cât şi pentru el, să vă gândiţi la acest sentiment de nesiguranţă şi să-l oglindiţi către copil, făcând o afirmaţie limpede despre cum trebuie să fie să te simţi aşa. De exemplu, îi puteţi spune că înţelegeţi că e înspăimântător şi derutant să ai senzaţia că nu poţi controla ce se întâmplă.

AVANTAJELE FAPTULUI DE A FI REFLEXIVI CU COPILUL VOSTRU CU *SA*

Unele persoane ar putea susţine că încercăm să-i forţăm pe copiii care sunt în mod natural mai solitari să devină ceva ce îi face să se simtă inconfortabil. Copiii cu SA pot afirma că preferă să nu facă parte dintr-un grup

social, să nu aibă prieteni sau confidenţi apropiaţi. E posibil să vă spună, spre îngrijorarea voastră, că preferă să fie singuri. Însă, unul dintre motivele pentru promovarea Parentajului Reflexiv este că există un risc crescut pentru copiii cu SA de a fi expuşi la genul de probleme de care alţi copii, mai sociabili, sunt în mod natural protejaţi. De exemplu, prezintă o probabilitate mai ridicată de a fi abuzaţi de alţi copii, de a se rătăci atunci când se duc într-un loc nou când simt puţin mai mari sau de a se simţi deprimaţi şi anxioşi. Deşi e important să respectaţi nevoia copilului vostru de timp petrecut în solitudine, cu rutinele lui, cu modalităţile de reconfortare şi cu momentele când e eliberat de confuzia ivită din interacţiunea cu ceilalţi, dorim, de asemenea, să încurajăm iniţierea de *relaţii*, deoarece există dovezi solide că interacţiunea şi conexiunea cu ceilalţi oferă într-o oarecare măsură o protecţie faţă de realităţile dure ale vieţii.

Părinţii cu copii din spectrul autist şi cei care au un copil vitreg sau adoptat îşi fac adesea griji cu privire la dificultăţile copilului lor de a stabili şi de a menţine relaţii de prietenie. Folosirea unei versiuni îmbunătăţite a Aplicaţiei Parentale, mai ales atunci când vine vorba de a vă ajuta copilul să vadă lucrurile prin ochii altei persoane, este deosebit de importantă pentru a-l sprijini să formeze şi să menţină relaţii de prietenie. Aşa cum spune Higashida (12), un adolescent cu autism, desigur că el vrea relaţii de prietenie, dar, pur şi simplu, nu ştie cum să-şi facă prieteni, în mod uzual, se crede despre copiii cu TSA că vor să fie singuri. După cum spune Higashida: „De ce ar vrea cineva aşa ceva?”

Pe lângă a-i ajuta pe copiii cu SA să-şi dezvolte relaţiile cu ceilalţi, Parentajul Reflexiv oferă avantaje în ce priveşte includerea lor în sistemul educaţional. Conform unui studiu recent (13), când părinţii copiilor cu TSA au fost capabili să vadă lucrurile din punctul de vedere al copilului lor şi când între părinte şi copil a existat un ataşament securizant, s-a putut previziona plasarea

copilului într-un sistem educaţional de masă, inclusiv, cu 4, 5 şi 8, 5 ani mai târziu, mult peste predicţia dată de coeficientul de inteligenţă şi de competenţa interactivă a copiilor.

CONECTARE, ŞI NU CORECTARE

Am discutat despre importanţa de a te conecta, în loc de a corecta, în paginile anterioare ale cărţii, şi probabil că acest lucru este şi mai vital pentru părintele unui copil cu SA, dar şi pentru copilul însuşi. Amintiţi-vă de tatăl care şi l-a imaginat pe copilul său plutind prin spaţiu în costum de cosmonaut, departe de el şi deconectat de Pământ. Această imagine s-a născut în mintea tatălui său în drum spre muncă după o discuţie deosebit de dificilă cu fiul lui în acea dimineaţă. Fiul său fusese extrem de agitat în legătură cu mersul la înot şi cu faptul că nu reuşise să-şi găsească ochelarii de înot. Apoi situaţia s-a agravat când el a ajuns să simtă că aceştia erau nişte „ochelarii greşiţi” pentru că îi stăteau prea fix pe cap, iar în cele din urmă s-a făcut ghem într-un colţ al dormitorului, urlând şi lovindu-se cu pumnii în cap pentru că nu voia să meargă deloc la şcoală. El nu a putut exprima ce altceva simţea în afară de furie în acel moment, iar tatăl lui a strigat la el că o să întârzie la şcoală şi să iasă din casă cu echipamentul de înot. Acest lucru a exacerbat şi mai mult emoţia resimţită de fiul său.

Am putea încerca să îi înţelegem emoţiile ceva mai bine revenind la experienţa tatălui său în drum spre muncă şi la imaginea vie a fiului său care se îndepărta de el plutind prin spaţiu în costumul lui de cosmonaut. Am putea conchide că tatăl său reflecta în mod corect la incapacitatea sa de a se apropia de fiul lui când acesta era tulburat şi în acelaşi timp se conecta la senzaţia lui că e singur pe lume – că se simte cumva rupt de toţi. Conectarea cu acest sentiment în momentele în care altminteri v-aţi înfuria, pe lângă faptul că vă va spori empatia pentru copilul vostru, ceea ce are o importanţă covârşitoare, îl va determina totodată să facă ce e necesar

sau de aşteptat din punct de vedere social în acele momente. Această conectare e posibil să aibă mai mult succes decât simplele strategii comportamentale şi mituirea lui deliberată. După cum am mai spus de numeroase ori pe parcursul cărţii, impactul asupra copilului vostru produs de acordarea de atenţie şi empatie şi de adoptarea perspectivei celuilalt este suficient de puternic pentru a schimba modul în care se comportă copilul vostru.

Când copilul vostru este foarte furios, vi se poate părea că el se comportă total nerezonabil şi incontrolabil şi e posibil să aveţi senzaţia că emoţiile voastre şi punctul vostru de vedere sunt ignorate. În aceste momente, veţi fi tentaţi să reveniţi la metode de parentaj centrate în jurul controlării comportamentului său. Resentimentele se pot acumula rapid când comportamentul pe care îl vedem este atât de dificil de gestionat, ceea ce nu ne va conduce în niciun caz la empatie.

SUPRASOLICITAREA EMOŢIONALĂ

Încercaţi să vi-l imaginaţi pe copilul vostru cu SA ca pe o cutie cu o băutură acidulată. De fiecare dată când puneţi o întrebare legată de emoţii sau de relaţii, clătinaţi puţin cutia. Băutura devine tot mai agitată de fiecare dată când mai puneţi o întrebare, când faceţi o altă afirmaţie sau când introduceţi o emoţie în aparenţă complicată în mintea copilului vostru. În cele din urmă, băutura devine prea agitată şi explodează. Aţi clătinat-o prea mult, încercaţi să puneţi cutia pe o masă plată, frumoasă şi lăsaţi-o să stea liniştită. Rămâne acidulată, dar prezintă o probabilitate mult mai mică de a exploda. Un cuvânt folosit adesea de persoanele care suferă de SA atunci când se referă la emoţii sau relaţii este cuvântul „confuz”. Ideea lor este, de fapt, foarte corectă şi reflectă capacitatea de a reflecta, într-o anumită măsură, la gândurile şi emoţiile altor persoane. Conectare la această confuzie, mai degrabă decât încercarea de a o clarifica, constituie probabil cel mai bun punct de plecare. În fond, explicaţiile nu au efect

asupra copiilor cu SA, când ei se simt tulburaţi.

CUM SĂ ÎNVĂŢĂM SĂ FIM MAI CONŞTIENŢI DE MINTEA ALTOR PERSOANE

Sarah, mama unui băiat care suferă de SA, *se simţea tot mai rău şi mai obosită – de fiecare dată când ajungea acasă de la serviciu, fiul său cu SA împreună cu ceilalţi doi copii ai ei o „bombardau" cu detalii privind lucrurile pe care le făcuseră în ziua respectivă, fără ca ei să fie preocupaţi de emoţiile sau gândurile sale cu privire la acea zi. Harry, fiul ei cu SA, era deosebit de vocal, descriind fiecare detaliu al zilei sale. Într-o bună zi, după ce a intrat în casă (şi după ce şi-a dat haina jos), mama lui Harry a luat decizia de a-l convinge să o întrebe despre cum şi-a petrecut ea ziua. Sarah a observat că, la început, Harry i-a pus doar o întrebare pentru a putea apoi să îi povestească despre ce progrese mai făcuse el la jocul lui preferat pe calculator. După o vreme însă, a sesizat că el a început să îi pună întrebări mai detaliate cu privire la cum şi-a petrecut ziua şi a părut mai interesat de persoanele cu care ea a stat de vorbă la muncă. El chiar a început să contribuie cu idei legate de cum ar putea ea gestiona anumite situaţii de la serviciu.*

O chestiune interesantă este dacă întrebările lui Harry constituiau un comportament social învăţat. Sau el şi-a dat seama pur şi simplu că o interacţiune socială era inerent valoroasă şi interesantă în sine? Să fi fost, oare, doar un dialog format din schimburi de replici urmărind simpla plăcere a conversaţiei şi aflarea mai multor lucruri despre mintea celuilalt? Acest lucru ne face să ne întrebăm dacă nu cumva toate abilităţile sociale din copilărie sunt iniţial nişte comportamente învăţate care sunt treptat imprimate şi încorporate în înţelegerea copiilor legată de stările mentale ale altor persoane şi în curiozitatea faţă de acestea. Mama lui Harry a observat în timp că el a început să extindă întrebarea „Cum ţi-ai petrecut ziua?", punând întrebări în legătură cu viaţa altor persoane, cu gândurile lor şi, în cele din urmă, în legătură cu emoţiile legate de

anumite lucruri. Cu alte cuvinte, a început să devină curios fată de modul de a funcţiona al minţilor celorlalţi şi de povestea interioară a acelor minţi.

CUM SĂ-I AJUTAŢI PE COPIII VULNERABILI SĂ FACĂ FAŢĂ NEÎNŢELEGERILOR REZUMAT

LA CE NE REFERIM PRIN.

Aplicarea principiilor Parentajului Reflexiv şi accentuarea anumitor aspecte ale acestei abordări, pentru a-i ajuta pe copiii mai vulnerabili să fie mai receptivi la mintea altor persoane / să depăşească dificultăţile de relaţionare.

VĂ AJUTĂ PRIN…

Probabil că nicăieri nu e mai important ca în acest caz să puteţi să vă distanţaţi şi să realizaţi că modul în care copilul vostru vede lumea lui este foarte diferit de al vostru. Vă va fi de mare folos să reţineţi acest lucru pentru a rămâne calmi şi a utiliza Aplicaţia Parentală în interacţiunile cu copilul vostru.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN…

Copiii care prezintă dificultăţi în a înţelege alte persoane şi modul în care funcţionează acestea au nevoie de o versiune optimizată a Parentajului Reflexiv pentru a începe să aprecieze gândurile, emoţiile şi intenţiile altor persoane, ghidaţi fiind de părinte. Copilul vostru vulnerabil are nevoie de ajutor, sprijin, înţelegere şi încurajare pentru a putea intra în conexiune cu alte persoane şi a stabili relaţii pozitive şi satisfăcătoare.

AJUTĂ RELAŢIEI VOASTRE PRIN…

Când aveţi grijă de un copil căruia îi e greu să-şi înţeleagă şi să-şi controleze propriile emoţii şi, de asemenea, să înţeleagă mintea altor persoane, adoptarea unei versiuni amplificate a Parentajului Reflexiv va atenua sentimentul vostru reciproc de izolare şi pe cel de a nu vă

simţi înţeleşi. Prin folosirea abordării reflexive faţă de copilul vostru, atât voi, cât şi copilul veţi ajunge la o mai bună conexiune şi înţelegere reciprocă.

DE REŢINUT…

1. Fiţi conştienţi cât mai mult posibil de vulnerabilitatea copilului vostru şi de faptul că el vede relaţiile diferit – mai ales în timpul perioadelor dificile.

2. Nu uitaţi de termometrul afectiv al copilului – acesta reacţionează diferit de al vostru şi de cel al altor copii. Copilul vostru ar putea avea nevoie de mai mult timp pentru a se linişti în urma unei emoţii care ar putea fi mai intensă decât cea pe care aţi putea-o resimţi voi sau un alt copil.

3. Exprimaţi-vă limpede intenţiile – nu presupuneţi că el înţelege de ce faceţi anumite lucruri. Este important să fiţi expliciţi în legătură cu ceea ce se petrece în mintea voastră şi de ce.

4. Chiar dacă vi se pare dificil să îi înţelegeţi experienţa, asiguraţi-vă că validaţi sentimentele copilului vostru – acestea sunt reale şi intens resimţite. Folosiţi o Aplicaţie Parentală îmbunătăţită, în care accentul este pus pe adoptarea perspectivei celuilalt.

5. Fiţi cât mai clari şi mai deschişi în legătură cu propria voastră stare de spirit, astfel încât copilul vostru să nu fie nevoit să depună eforturi pentru a înţelege ce gândiţi şi ce simţiţi. Este mai dificil pentru copiii vulnerabili să înţeleagă intenţiile din spatele acţiunilor voastre.

6. Observaţi punctele forte ale copilului vostru şi momentele când el este mai puţin receptiv la modul cum se comportă ceilalţi.

7. Copiii vulnerabili pot avea o Poveste Interioară care pare greu de înţeles. E nevoie de timp, răbdare şi multă empatie.

8

Familia, fraţii şi prietenii

Odată ce copiii cresc şi se dezvoltă, lumea lor socială

se lărgeşte şi apar şi alte relaţii importante. Prin urmare, atunci când bebeluşul vostru începe să meargă, veţi constata că deveniţi din ce în ce mai preocupaţi de modul cum se înţelege cu fraţii lui sau cu prietenii când se duce la grădiniţă şi apoi la şcoală. Iar relaţiile multiple pe care copilul vostru începe să le dezvolte atât în interiorul căminului, cât şi în afara acestuia depind de înţelegerea lui cu privire la modul în care funcţionează relaţiile în general, o înţelegere care se formează în timp prin nenumăratele interacţiuni din cadrul legăturilor sale foarte timpurii cu voi şi cu alţi membri importanţi ai familiei. Aceste interacţiuni creează un model sau un tipar păstrat în mintea lui şi, deşi copilul vostru nu este conştient de asta, tiparul îi arată cum să relaţioneze cu alte persoane şi la ce să se aştepte de la ceilalţi când aceştia relaţionează cu el. Prin urmare, este important modul în care interacţionează membrii familiei între ei în cadrul evenimentelor şi situaţiilor-cheie: acel mod de a relaţiona îi modelează aşteptările faţă de persoanele din afara familiei sale. Dacă el constată că membrii familiei lui îşi apreciază reciproc gândurile şi emoţiile în perioadele bune şi în cele dificile, el va învăţa în timp că acest lucru este important pentru relaţionarea cu ceilalţi. Viaţa de familie îi oferă copilului vostru expunerea la numeroase gânduri ale altor persoane şi minţi şi, prin urmare, în contextul familiei sale, copilul vostru începe să vadă lucrurile din trei, patru sau cinci puncte de vedere diferite, ceea ce îi oferă un mediu bogat din care să înveţe despre relaţii în general. În acest capitol, vom examina modul în care puteţi fi nişte părinţi reflexivi atât în cadrul familiei, cât şi prin ghidajul copilului vostru în lumea lui socială extinsă. Vom examina cum puteţi, pe lângă faptul că utilizaţi chiar voi principiile Aplicaţiei Parentale, să vă încurajaţi copilul să le folosească şi el pentru a avea un impact pozitiv asupra relaţiilor sale atât din interiorul, cât şi din exteriorul familiei. O atitudine parentală reflexivă poate influenţa direct abilitatea copilului vostru de a socializa în lumea lui

socială tot mai extinsă.

O atitudine parentală reflexivă aplicată întregii familii, spre deosebire de orientarea exclusiv către copilul vostru, înseamnă să încercaţi să înţelegeţi concomitent mai multe puncte de vedere. Poate fi destul de dificil să păstraţi în minte mai multe perspective şi modul cum ar putea să fie corelate şi să se influenţeze una pe alta. Însă cercetările arată că, atunci când familiile fac acest lucru, comunicarea şi abilitatea de a rezolva probleme împreună se va îmbunătăţi. Rezultatele pentru familii atunci când această abordare este folosită în cabinetul psihologului (sub numele de „terapie familială bazată pe mentalizare”) sunt încurajatoare în ce priveşte îmbunătăţirea armoniei familiale atunci când membrii familiei încep să aprecieze mai mult punctele de vedere ale celorlalţi (1).

În mod natural, pe parcursul copilăriei sale, copilul vostru va avea un număr crescut de ocazii pentru a-şi exersa abilităţile pe care le-a învăţat de la voi. Tot aşa cum capacitatea copilului vostru de a-i înţelege pe ceilalţi şi de a lua în calcul nevoile şi opiniile lor se dezvoltă în timp, la fel se produce şi lărgirea lumii lui sociale – el face cunoştinţă din ce în ce mai mult cu situaţii sociale noi şi mai variate. Odată ce sporeşte expunerea lui la o lume socială, creşte şi impactul acestor experienţe asupra lui: alte persoane încep să-l influenţeze pe copilul vostru din ce în ce mai mult. Însă sprijinul vostru este în continuare esenţial. Fiind reflexivi în abordarea voastră faţă de el, copilul vostru este capabil să înveţe în continuare despre relaţiile sociale şi rolul său în cadrul lor. Revenim la ideea crucială că modul în care învaţă să interacţioneze în lumea socială provine din înţelegerea lui legată de modul în care funcţionează relaţiile – lucru pe care l-a învăţat de la voi.

RELAŢIA DINTRE PĂRINŢI

Părinţii pot avea o relaţie de cuplu sau o alianţă de parentaj prin care îşi cresc împreună copilul, chiar dacă nu sunt parteneri. Dacă sunteţi părinţi unici şi nu aveţi niciun contact cu celălalt părinte al copilului vostru, această

secţiune a capitolului de faţă poate să prezinte sau nu interes pentru voi. Însă poate fi util, chiar dacă sunteţi părinţi unici, să reflectaţi puţin la modul în care interacţiunile dintre adulţi la care sunt martori copiii pot influenţa înţelegerea lor cu privire la voi şi la alte persoane.

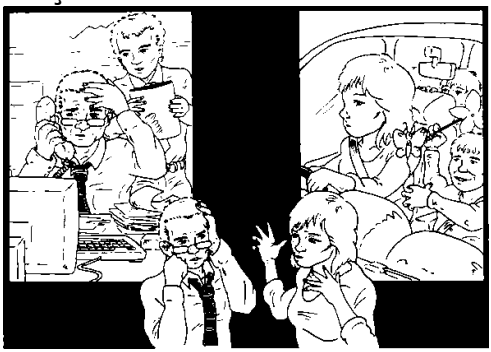
Utilizarea Aplicaţiei Parentale în relaţia cu partenerul vostru înseamnă să transmiteţi copilului vostru ideea că este important să acorzi atenţie la ce spune partenerul tău, să încerci să vezi lucrurile din perspectiva lui şi să oferi empatie atunci când e cazul, în fond, dacă vă daţi din greu silinţa să încercaţi să fiţi mai reflexivi în parentajul vostru, dar nu folosiţi concomitent niciuna dintre aceste idei în relaţia cu partenerul vostru sau cu celălalt îngrijitor, acest lucru va fi foarte derutant pentru copilul vostru. Există dovezi ştiinţifice solide care arată că, atunci când părinţii sunt în conflict, acest lucru dăunează pe termen lung copiilor (2).

În relaţiile dintre adulţi, ajungem adesea să ne lăsăm prinşi în perspectiva noastră cu privire la lume şi ne e mult mai dificil să fim curioşi şi atenţi la perspectiva diferită a partenerilor noştri. Acest lucru poate fi mai ales valabil când încercăm să gestionăm comportamentul dificil al copiilor noştri. E greu să renunţăm la ideea că noi, ca părinţi, ştim cel mai bine ce e de făcut şi, în numeroase relaţii parentale, poate exista o voce dominantă a părintelui care crede că „ştie el mai bine”. Atunci când fie un părinte vrea să se impună, fie avem un copil sau un adolescent care îşi susţine cu tărie opiniile, este uşor ca această perspectivă unilaterală a unui membru al familiei să le domine pe toate celelalte şi ca celălalt părinte, dar şi copilul să simtă că opiniile lor nu valorează prea mult. A fi părinţi reflexivi înseamnă a fi curioşi în legătură cu perspectiva tuturor şi a nu acorda o atenţie disproporţionată doar părerii unei anumite persoane.

Copiii îşi observă cu atenţie părinţii – ştim asta –, iar aprecierile lor cu privire la modul în care părinţii se poartă

unul cu altul determină într-o măsură semnificativă modul în care copiii se aşteaptă să se poarte părinţii lor cu ei.

Dacă, în acest caz, în relaţia voastră cu partenerul manifestaţi interes, empatie pentru ceea ce simte acesta şi validaţi ce se întâmplă în mintea partenerului vostru – şi faptul că acesta are o perspectivă diferită de a voastră –, atunci copilul vostru prezintă o probabilitate mult mai mare de a se aştepta să fiţi la fel de curioşi, empatici şi conştienţi de mintea lui în stilul vostru de parentaj.



Adesea, suntem într-atât de preocupaţi de propriile noastre vieţi, încât ne e greu să fim empatici şi conştienţi de mintea celuilalt.

Haideţi să vedem următorul scenariu dintre Jon, Lisa şi cei 5 1 J

doi copii ai lor, Charlie şi Ella, şi să ne gândim la ce le transmit ei copiilor:

Jon vine de la muncă seara, la ora 6: 30. Soţia lui, Lisa, şi cei doi copii ai lor, Charlie şi Ella, stau la masă şi tocmai îşi termină cina. Jon, cu o figură hăituită, se duce în bucătărie fără să-i salute, spunându-le:

— N-o să-ţi vină să crezi ce zi am avut, Lisa. Graham (şeful lui) *m-a sunat tocmai când plecam şi m-a certat în legătură cu un e-mail pe care l-am trimis. Mi-a spus că am trecut peste capul lui şi m-a întrebat de ce nu m-am consultat mai întâi cu el. A tot ţinut-o aşa, fără oprire. Dar, de fiecare dată când am încercat să mă consult cu el înainte, fie era prea ocupat ca să se deranjeze, fie părea să nu priceapă oricum la ce mă refer, aşa că m-am gândit ca,*

măcar o dată, să fac ceva de capul meu. A fost cu adevărat jenant să fiu certat aşa în faţa altora (la birou); el a fost al naibii de nepoliticos şi de agresiv.

Lisa spune:

— Mai întâi îţi zic „bună”. Şi nu ai de gând să-i saluţi pe copii? Nu e cazul să aduci toate lucrurile astea acasă cu tine. Charlie a participat la cursa de alergat pe teren accidentat azi sau ai uitat de asta? Nu exagerezi puţin lucrurile? Deteşti să fii criticat, dar cu toţii trebuie să suportăm lucruri din astea la muncă. Hai, vino să mănânci cu noi.

Cum credeţi că se simte Jon? Mai întâi, când vine de la muncă, şi apoi când aude răspunsul Lisei la încercarea lui de a se elibera de emoţiile legate de ziua pe care a avut-o? Cum v-aţi simţi în postura lui Jon? Şi cum credeţi că se simte Lisa? Şi, în cele din urmă, cum credeţi că percep Charlie şi Ella interacţiunea dintre părinţii lor?

Ne putem imagina că, atunci când Jon a venit acasă, primul lucru pe care a vrut să-l facă a fost să se elibereze de ceva important care-l apăsa şi în legătură cu care resimţea o emoţie puternică. Deşi el a exprimat mai întâi de toate furie, ne aşteptăm ca el să fi fost şi destul de supărat; a spus că a fost „jenant” să fie certat aşa în faţa colegilor săi, aşa că simţea şi acest lucru. Gândiţi-vă la momentele când sunteţi supăraţi sau răniţi. Cum vă simţiţi când cineva respinge modul în care vă simţiţi şi vă spune că greşiţi pentru că exprimaţi asta (după cum implică răspunsul Lisei: *„Nu e cazul să aduci toate lucrurile astea acasă cu tine”*). Probabil că voi v-aţi dori, ca şi Jon, ca mai întâi cineva să vă asculte (e partea de „atenţie” din Aplicaţia Parentală) şi apoi să aveţi parte de o validare a ceea ce simţiţi. Atunci când partenerul vostru este empatic şi se conectează la ceea ce simţiţi, vă dă ocazia să vorbiţi mai mult despre ce se petrece în mintea voastră şi de ceea ce vă supără cu adevărat, în interacţiunea dintre Jon şi Lisa, vedem că sentimentele lui Jon legate de şeful lui au fost invalidate. El a fost, de asemenea, certat de două ori;

o dată de şeful lui pentru că a trimis e-mailul şi apoi de soţia lui care i-a spus că *„exagera lucrurile”* şi că *„detesta să fie criticat”* Totodată, din punctul de vedere al Lisei, ea stătea cu copiii la masă, iar mintea ei era ocupată cu ce făcuseră peste zi, mai ales cu cursa pe teren accidentat a lui Charlie. Probabil că ea voia ca Jon să fie atent la gândurile şi sentimentele ei şi, fără îndoială, că se simţea rănită de faptul că Jon trecuse pe lângă ei în drum spre bucătărie, fără ca măcar să rostească un „bună” adresat ei sau copiilor. Ne putem imagina că acest lucru ar putea explica parţial de ce ea nu a reuşit să exprime empatie faţă de ceea ce simţea Jon şi şi-a manifestat, în schimb, iritarea. E posibil ca Charlie şi Ella să trăiască o gamă întreagă de emoţii, dar ceea ce văd la părinţii lor este un eşec al amândurora de a evalua ce gândeşte şi ce simte celălalt.

Haideţi să revedem această scenă, iar de astă dată să ne imaginăm că principiile Aplicaţiei Parentale sunt folosite în interacţiunea dintre Jon şi Lisa.

Jon vine de la muncă seara, la ora 6: *30. Soţia lui, Lisa, şi cei doi copii ai lor, Charlie şi Ella, stau la masă şi tocmai îşi termină cina. Jon, cu o figură hăituită, se duce la masă, o sărută pe Ella pe frunte şi le spune copiilor*:

— Bună, mă bucur atât de mult să vă văd! *Vreau să aflu tot ce aţi făcut azi. Însă trebuie să am mai întâi o discuţie cu mami ca să mă descarc de ceva, în regulă*? *N-o să-ţi vină să crezi ce zi am avut, Lisa. Graham (şeful lui) m-a sunat tocmai când plecam şi m-a certat în legătură cu un e-mail pe care l-am trimis. Mi-a spus că am trecut peste capul lui şi m-a întrebat de ce nu m-am consultat mai întâi cu el. A tot ţinut-o aşa, fără oprire. Dar, de fiecare dată când am încercat să mă consult cu el înainte, fie era prea ocupat ca să se deranjeze, fie părea să nu priceapă oricum la ce mă refer, aşa că m-am gândit ca măcar o dată să fac ceva de capul meu. A fost cu adevărat jenant să fiu certat aşa în faţa altora (la birou); el a fost al naibii de nepoliticos şi de agresiv.*

Lisa spune:

— Revoltător! *Ţi-ai făcut treaba şi, în plus, faci şi mare parte din treaba lui de când eşti acolo. Oricum nu era momentul pentru asta când te aflai deja sub mare presiune. Şi să spună asta în faţa altora* e cu *adevărat neprofesionist. Vrei să vii să iei masa cu noi şi să discutăm mai târziu sau vrei să faci un duş și să te aduni mai întâi*?

Jon joacă în faţa copiilor o mică scenetă, imitând felul în care s-a plâns de slujba lui şi cum l-a certat şeful său, ceea ce îi face pe Charlie şi Ella să râdă, după care spune:

— Putem să vorbim mai târziu. Deci cum v-aţi petrecut voi ziua?

Ce reuşește Jon să facă în acest scenariu modificat este să fie mai conştient de propria lui minte şi să fie, în plus, conştient că mai există şi alte persoane, cu alte minţi şi nevoi, în încăpere atunci când intră pe uşă. Vă recomandăm cu tărie să apelaţi la umor, aşa cum a procedat Jon în acest caz, atât în interacţiunile cu copilul vostru, cât şi cu partenerul. Dacă puteţi râde de o situaţie, înseamnă că v-aţi detaşat suficient pentru a observa ce se întâmplă, ceea ce poate fi, de asemenea, de mare ajutor pentru calmarea unei situaţii deosebit de tensionate. Când părinţii pot râde de ei înşişi şi de greşelile lor în faţa copiilor, îi învaţă pe aceştia mai multe lucruri importante. În primul rând, se privesc din exterior (dintr-o altă perspectivă). În al doilea rând, dacă poţi râde de tine însuţi, de exemplu, să te imiţi atunci când eşti cu adevărat supărat sau iritat, aceasta este o bună modalitate de a elibera multă tensiune şi de a calma un dialog potenţial dificil. Copiii au ocazia de a constata că poţi vedea lucrurile din mai multe perspective diferite şi de a înţelege că perspectiva ta proprie nu este neapărat cea corectă.

CONFLICTUL DINTRE PĂRINŢI

Aproape orice conflict care se produce între părinţi îi va afecta cu siguranţă pe copii. În ce-i priveşte, ei se aşteaptă ca să fie predictibile şi consecvente cele două persoane pe care se bazează pentru a înţelege propriile gânduri şi emoţii, precum şi lumea din jurul lor. Prin

urmare, ce impact au asupra copiilor certurile părinţilor şi cum pot fi utilizate neînţelegerile dintre adulţii importanţi din viaţa lor pentru a-i ajuta pe copii să se înţeleagă pe ei înşişi şi pe cei din jurul lor, mai degrabă decât să-i tulbure şi să-i sperie?

În cazuri extreme, când relaţia dintre părinţi este caracterizată de un nivel ridicat de certuri şi violenţă, adulţii nu se pot conecta cu copilul lor şi, în schimb, acordă mai multă atenţie propriilor lor emoţii şi disputei în desfăşurare cu partenerul lor. În căminele în care există violenţă domestică, relaţia dintre părinţi devine foarte toxică pentru copil. Părinţii, de obicei, nu reuşesc să conştientizeze o altă minte sau să fie empatici şi nu observă ce se întâmplă în mintea copilului lor.

Relativ recent, cercetătorii au descoperit faptul că nu doar relaţiile în care există violenţă extremă, ostilitate deschisă sau neglijare au un impact negativ asupra copiilor, dar se pare că există efecte nocive şi în cazul în care părinţii sunt incapabili să rezolve conflictul în desfăşurare. Când părinţii sunt retraşi din punct de vedere emoţional, înstrăinaţi sau se poartă cu răceală unul faţă de altul, aceste dificultăţi pot avea efecte negative asupra dezvoltării copiilor, inclusiv în privinţa performanţelor lor şcolare, a stimulării afective, a reglării comportamentului, a concepţiei despre sine, a competenţei sociale şi a sănătăţii pe termen lung (3, 4). Când aceste probleme sunt prezente în relaţia dintre părinţi, copiii, e de la sine înţeles, pot deveni confuzi în legătură cu ceea ce simt cu adevărat părinţii lor, atât în interiorul lor, cât şi unul faţă de celălalt. În plus, părinţii pot avea impresia eronată că e mai bine să nu-şi exprime emoţiile în faţa copiilor de teamă să nu-i supere. Din păcate, ceea ce fac adesea, în schimb, este să ignore un conflict emoţional important sau să reflecteze obsesiv la o anumită situaţie, retrăgându-se în ei, ceea ce îi face atât pe partener, cât şi pe copii să devină confuzi cu privire la ce gândeşte şi ce simte celălalt părinte. Prin urmare, ca părinţi, aveţi sarcina dificilă de a

evalua până la ce nivel vă împărtăşiţi gândurile şi emoţiile legate de partener copiilor voştri. Dacă împărtăşiţi prea mult, copiii pot deveni speriaţi şi confuzi; dacă le comunicaţi prea puţin, copiii nu vor şti cum să interpreteze o situaţie sau comportamentul unui părinte.

Desigur, discuţiile în contradictoriu şi neînţelegerile ocazionale sunt un lucru normal în majoritatea relaţiilor parentale. Prin urmare, este extrem de important să încercaţi să le rezolvaţi într-un mod care permite unităţii familiale să rămână intacte, în loc să se producă o ruptură. Când ambii părinţi sunt angajaţi în conflict – fie în mod vizibil ostili, fie pe tăcute –, emoţiile lor sunt adesea foarte intense. Este dificil pentru ei să fie conştienţi de starea lor de spirit sau de a oricui altcuiva – inclusiv de cea a copiilor lor. Şi cu atât mai puţin vor putea să reflecteze la aceasta din urmă. Am insistat îndelung până acum pe faptul că un copil are nevoie de experienţa unui părinte reflexiv capabil să îi oglindească emoţiile şi intenţiile corect – inclusiv emoţiile negative. Gândiţi-vă că, atunci când sunteţi implicaţi într-o ceartă cu partenerul, fie că e temporară, fie că e parte a unui conflict mai îndelungat, mai ales când e vorba despre o chestiune legată de copii, e improbabil să reuşiţi să aveţi în minte gândurile şi emoţiile copilului vostru.

Dar cum ar fi dacă aţi reuşi să vă opriţi, să observaţi că sunteţi în plin scandal şi să vă gândiţi la experienţa pe care o trăieşte copilul vostru când vă vede şi vă aude certându-vă? Esenţial este că, în acest caz, aţi început să luaţi în calcul prezenţa copilului vostru şi a emoţiilor lui. În vâltoarea unei certe între adulţi, este uşor să nici nu observi prezenţa copilului acolo. Felul în care interacţionaţi cu partenerul funcţionează pe post de tipar pentru modul în care copilul sau copiii voştri vor înţelege relaţiile, inclusiv aspectele privind rezolvarea conflictului şi emoţiile. În cazul în care conflictele dintre voi şi partener sunt rezolvate deficitar, copiii, având acest tipar imprimat, riscă să aibă dificultăţi în rezolvarea conflictului

din cadrul prieteniilor şi relaţiilor lor ulterioare din viaţă, inclusiv cu partenerii de cuplu. De asemenea, e important de menţionat că ambiguitatea este extrem de dificil de gestionat de către copii şi provoacă multă anxietate. Prin urmare, poate fi foarte neliniştitoare pentru copii. Este important să încercaţi să-i explicaţi copilului vostru o parte din propriile sentimente şi să le separaţi de ceea ce simţiţi faţă de el.

Haideţi să luăm următorul exemplu pentru a încerca să vedem cum neînţelegerile dintre părinţi pot fi făcute să pară mai puţin ameninţătoare pentru un copil încă de la declanşarea lor şi chiar utile pentru înţelegerea sa cu privire la gânduri, emoţii şi relaţii în general.

Karen şi Tom s-au certat aproape toată ziua, avându-i şi pe copii în preajma lor. Ieşiseră în seara de dinainte cu nişte prieteni de-ai lui Karen, iar Tom comentase despre Emma, prietena lui Karen, că i se părea „foarte plină de ea" şi că nu era deloc interesată de cum îi mergea lui la slujbă sau, mai bine zis, nici măcar de ce slujbă avea el. Ambii părinţi au ajuns târziu acasă şi au fost sculaţi devreme de Molly, fiica lor cea mai mică (în vârstă de 2 ani), iar acum e duminică şi iau masa de prânz. În timp ce familia stă la masă, Tom începe să-i spună lui Karen ceva despre o prezentare pe care trebuie să o ţină a doua zi dimineaţă, *dar ea pare să-l ignore şi ascultă ce are de zis copilul ei mijlociu, Sam, în legătură cu tema pe care nu a terminat-o la franceză şi cu care vrea să-l ajute mama lui. Tom trânteşte brusc cuţitul şi furculiţa pe masă şi ţipă la Karen*:

— Pot să vorbesc şi singur, oricum nu te interesează deloc de munca mea, nu?

Karen ţipă la el că e interesată, dar „la timpul şi la locul potrivite" şi se întreabă de ce nu pot să ia masa de duminică în linişte împreună. Apoi adaugă plină de ranchiună:

— Îmi pare rău că nu ţi-am acordat suficientă atenţie. În fond, am nu mai puţin de trei copii la care să mă

gândesc şi am dormit vreo *patru ore*.

Părinţii continuă să se dondănească în faţa copiilor până când, deodată, Molly explodează în lacrimi şi-şi trânteşte capul pe masă. Karen şi Tom se simt brusc groaznic pentru că au supărat-o pe Molly, dar sunt şi furioşi unul pe altul.

Primul lucru pe care Karen şi Tom l-ar putea face diferit ar fi să devină mai conştienţi de copii atunci când se ceartă, mai degrabă decât să aştepte până când disputa se agravează într-atât încât Molly începe să plângă din cauza asta. Când realizează cât de supărată este Molly, ei ar putea recunoaşte cât de oribil este să vezi oameni certându-se. În acest mod, ei adoptă perspectiva copiilor lor, recunoscând impactul pe care îl au asupra lor şi încetează să se mai preocupe de propriile lor emoţii. Un mod de a folosi această neînţelegere pentru a-i ajuta pe copii să vadă cum pot să apară conflictele şi să fie rezolvate ar fi ca Tom şi Karen să le explice faptul că părinţii, precum copiii, se ceartă uneori şi se înfurie unii pe alţii, dar că e important să găsească o soluţie şi să înţeleagă ce i-a înfuriat de fapt. Nu e întotdeauna indicat să le oferiţi copiilor o explicaţie detaliată a motivului pentru care adulţii se simt în acest mod. În acest exemplu, Karen şi Tom ar putea să se gândească la cum să le transmită copiilor lor ideea că părinţii se ceartă unul cu altul, se înfurie şi le e greu să se gândească unul la celălalt în aceste momente, dar că, după aceea, pot să soluţioneze problema şi să fie din nou apropiaţi. Ar putea, de asemenea, să le arate, poate după ceartă, că sunt interesaţi de gândurile pe care le-a avut celălalt părinte. Acest lucru este în mod normal greu de făcut în vâltoarea momentului, şi temperatura trebuie să scadă înainte ca oricare dintre noi să fie în stare să vadă lucrurile din punctul de vedere al unei alte persoane.

Dacă acest fel de certuri şi neînţelegeri pot fi explicate şi soluţionate în faţa copiilor, ele sunt imediat mai puţin ameninţătoare şi devin oportunităţi valoroase

pentru a învăţa despre mintea altor persoane. Din nou, umorul poate fi şi în acest caz un instrument valoros. Un părinte ne-a relatat cum modul în care partenerul „îi bălăcărea” pe alţi şoferi când se duceau undeva cu maşina a fost transformat într-o idee de joc care să poată fi jucat online. Tatăl din acest scenariu a fost silit să râdă de propriul său comportament şi, de fiecare dată când membrii familiei îl prindeau bălăcărind alţi şoferi, spuneau: „O, o! Tata s-a dus iar să joace online jocul cu buşitul maşinilor!” Atunci când suntem în stare să râdem de noi şi de latura adesea ridicolă a certurilor, îi învăţăm pe copii că emoţiile dificile pot fi controlate, temperate şi că pot chiar conduce la o mai mare apropiere între membrii familiei.

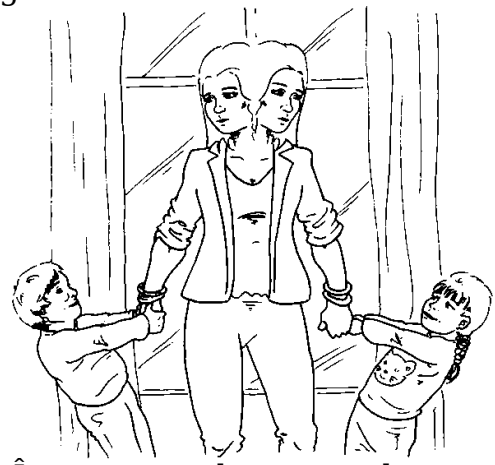
RELAŢIILE DINTRE FRAŢI

!

Dacă aveţi mai mult de un copil, vă veţi confrunta cu faptul că va trebui să păstraţi în minte nevoile a cel puţin doi copii, precum şi, eventual, nevoile unui partener şi alte aspecte legate de slujbă, facturi, prepararea meselor şi relaţia cu prietenii. Solicitările pot părea de neoprit şi, uneori, e posibil să aveţi senzaţia că aveţi nevoie disperată de un spaţiu mental doar pentru voi. Acest lucru poate fi în special valabil dacă aveţi copii mai mici care par să aibă nevoie de stimulare şi atenţie constante. În cazul copiilor mai mari, există o dinamică diferită, dar la fel de dificilă, implicată de încercarea de a păstra în minte nevoile a mai mult de un copil, lucru greu de îndeplinit mai ales când aceştia vor să fie mai independenţi de voi. Poate fi cu adevărat dificil să răspundeţi solicitărilor tuturor, puteţi sfârşi nu doar prin a nu vă acorda timp pentru voi înşivă, dar e posibil chiar să nu mai puteţi să vă detaşaţi şi să vedeţi ce se întâmplă cu copiii voştri.

Indiferent de natura relaţiei dintre fraţi, adesea aceasta este puternic ambivalenţă. Probabil că nu vă va surprinde să aflaţi că studiile arată că interacţiunile dintre fraţi implică adesea mai multă afecţiune, dar şi un conflict

mai intens decât relaţiile cu părinţii sau prietenii (5). Copiii nu se nasc cu abilitatea de a rezolva neînţelegerile, aşa că, la un moment dat, se ajunge la conflicte. Drept urmare, aceste relaţii prezintă mult mai multe oportunităţi de a rezolva conflicte şi de a înţelege neînţelegerile. La fel ca atunci când vă disciplinaţi copilul, dificultăţile dintre fraţi pot fi, de fapt, ocazii utile pentru a vă ajuta copiii să soluţioneze neînţelegerile, să transforme competitivitatea în cooperare, şi resentimentele în preţuire. Deoarece mare parte din timpul cu fraţii e petrecută în interacţiune reciprocă, ei pot, cu sprijinul vostru, să aibă multe de câştigat unul de la altul.



Încercarea de a acorda o atenţie egală mai multor copii constituie o mare provocare.

CUM SĂ GESTIONAŢI ŞI SĂ SPRIJINIŢI RELAŢIILE DINTRE FRAŢI

În unele zile, fraţii par să se certe din orice. E posibil să se certe pentru o jucărie, pentru cui îi e rândul să facă ordine, cine se uită la ce, cine e cel mai bun fotbalist din campionat, cine ia note mai mari la şcoală etc. Unii copii par să aibă personalităţi opuse sau unul sau mai mulţi dintre copii pot să aibă un temperament reactiv, ceea ce fac dificile compromisul şi adaptarea la schimbare. Pe de altă parte, fraţii se pot certa, deoarece există o diferenţă mare de vârstă, deci vor lucruri diferite, sau pentru că

sunt apropiaţi ca vârstă şi concurează pentru aceleaşi lucruri. Copiii voştri îşi împart spaţiul şi resursele, precum şi pe părinţii lor.

De ce credeţi că au nevoie fraţii de la părinţii lor şi de la mediul lor familial să dezvolte relaţii pozitive? încercaţi să vă imaginaţi cum e să plantaţi două seminţe în acelaşi ghiveci. Vor creşte împreună, împărţind ghiveciul până când vor fi suficient de puternice pentru a fi plantate separat în grădină. De ce credeţi că au nevoie pentru a se putea dezvolta optim împreună şi a nu concura pentru aceleaşi resurse? Ce condiţii le vor ajuta şi cât de mult va fi nevoie să le ajutaţi să crească? Exact ca seminţele, fraţii au nevoie de atenţie şi îngrijire individuale, dar şi de un mediu în care să crească împreună şi în care să nu fie nevoie să concureze pentru resurse şi în care este acordată atenţie directă modului în care ei s-ar putea afecta reciproc.

Puteţi fi siguri că, dacă aţi urmat până acum ideile din această carte, aţi creat deja un mediu în care copiii să înceapă să se înţeleagă mai bine unul cu altul. Pe lângă faptul că veţi fi optimizat abilităţile de care au nevoie copiii voştri pentru a relaţiona unul cu celălalt, ei se vor simţi, de asemenea, mai apreciaţi şi mai înţeleşi de voi. Atunci când te simţi apreciat, este mai puţin probabil să-ţi percepi fratele ca pe o ameninţare directă. Atunci când acordaţi îndrumări afectuoase, în loc să pedepsiţi, veţi creşte copii care sunt mai fericiţi şi mai sănătoşi pe plan emoţional şi, prin urmare, se înţeleg mai bine cu fraţii lor. Însă vă rog, de asemenea, să reţineţi că este normal ca fraţii să nu se înţeleagă tot timpul şi că inevitabilele certuri dintre ei nu sunt rezultatul unui parentaj defectuos. În realitate, faptul că învaţă să soluţioneze o dispută poate fi una dintre cele mai utile abilităţi pe care ei o pot învăţa din neînţelegerile lor. Dacă îi ajutaţi să-şi depăşească neînţelegerile şi să vadă beneficiile cooperării, le oferiţi abilităţi utile pentru întreaga lor viaţă.

ATENŢIA

Poate fi extrem de util să aveţi o atitudine general pozitivă când vine vorba despre relaţiile de familie. Aşteptaţi-vă la relaţii blânde şi cooperante în familie, formulaţi aceste aşteptări, acordaţi o atenţie sporită când acest lucru nu se întâmplă şi fiţi curioşi în legătură cu motivul pentru care nu s-a întâmplat acest lucru.

În familia Lisei, ea şi partenerul ei au acordat o mare importanţă întăririi relaţiilor din familie şi, de fiecare dată când a fost posibil, au încurajat cultura sprijinului reciproc. Lisa, având această convingere puternică, devenea foarte vigilentă atunci când avea senzaţia că aceste aşteptări erau încălcate. Când a observat că cei doi copii ai ei aveau resentimente şi erau răutăcioşi, a văzut aceasta ca pe o oportunitate de a explora despre ce era vorba. „Hei, copii, în legătură cu ce vă certaţi? Credeţi că puteţi găsi o rezolvare singuri fără ajutorul vreunui adult?”

Există nişte studii recente şi interesante cu privire la hărţuirea (*bullying*) dintre fraţi care arată că hărţuirea regulată din partea unui frate poate creşte riscul de depresie al respectivei persoane la maturitate (6). Prin urmare, este important ca părinţii să acorde atenţie relaţiilor dintre fraţi şi, dacă li se pare că unul dintre fraţi este hărţuit, să intervină la timp pentru a stopa acest lucru şi pentru a facilita nişte relaţii sănătoase.

Există şi alte moduri de a încuraja o atmosferă de cooperare în afară de a exprima acest lucru direct prin cuvinte. De exemplu, fraţii pot fi încurajaţi să acorde mai multă atenţie vieţii celuilalt pentru a-i înţelege mai bine personalitatea, preferinţele şi antipatiile. Încurajaţi-i să-şi recunoască reciproc realizările şi să se felicite când s-au descurcat bine la ceva. Efectele pozitive ale acordării de mai multă atenţie reciprocă şi ale aprecierii reciproce a calităţilor sunt uşor de remarcat. Membrii familiei se pot uşor îndepărta unii de alţii când copiii sunt purtaţi de colo-colo la multe activităţi separate – atunci un grup de fraţi poate pierde sentimentul de unitate şi poate deveni în schimb un grup de indivizi. De ce să nu jucaţi jocuri sau să

fiţi activi împreună? Aţi putea să vă găsiţi timp la sfârşit de săptămână pentru activităţi de grup. Este de asemenea important să aveţi tradiţii de familie şi ritualuri comune. De exemplu: o masă specială o dată pe săptămână sau o excursie regulată duminica, petrecerea timpului împreună cu familia extinsă sau crearea propriului mod de a celebra zilele tradiţionale – toate aceste experienţe creează o legătură şi o identitate comună care îi ajută pe copii să se simtă mai apropiaţi. Acest lucru trebuie să fie echilibrat prin alocarea unei doze de timp individual pentru fiecare copil în parte, fapt care în sine poate oferi ocazia de a reflecta la nevoile celorlalţi persoane atunci când vă reuniţi.

Pentru a vă încuraja cu adevărat copiii să coopereze, ar fi util să stabiliţi din când în când un element motivator pentru ca ei să se ajute reciproc. De exemplu, spuneţi:

„Îmi place foarte mult când voi doi vă înţelegeţi bine unul cu altul. Dacă reuşiţi să nu vă dondăniţi în timpul drumului ăstuia cu maşina, o să vă las pe amândoi să vă culcaţi puţin mai târziu diseară”.

Cu toţii le atragem atenţia copiilor când nu interacţionează bine – acest lucru pare să fie uşor de făcut. Aţi putea să vă gândiţi la opusul acestei idei şi să acordaţi atenţie interacţiunilor care merg bine. Aţi putea să le oferiţi copiilor voştri un mesaj special când găsesc o soluţie la un conflict sau chiar o mică recompensă, mai rar, când vedeţi că ei îşi rezolvă neînţelegerile împreună. Aţi putea merge chiar mai departe şi să încercaţi să atrageţi atenţia asupra faptului că un frate are un impact pozitiv asupra celuilalt de fiecare dată când se întâmplă acest lucru.

„Uite, l-ai făcut pe fratele tău atât de fericit când l-ai lăsat să ia cu împrumut jucăria ta!” sau „Ia, uite, ai fost atât de amuzant că el acum zâmbeşte!”

Jon şi cei doi copii ai săi au venit acasă şi au descoperit că Lisa, soţia lui Jon, lăsase nişte bomboane de ciocolată pe masă pentru ei. Charlie le-a luat, i le-a dus

Ellei şi i-a spus:

— Ce-ar fi să o iei tu pe prima, Ella?

Jon a observat acest lucru şi i-a spus lui Charlie:

— Ce grijuliu şi amabil din partea ta, Charlie! *şi i-a ciufulit părul*.

Câteva minute mai târziu, s-a întors la Charlie şi la Ella şi le-a zis:

— M-a emoţionat cât de amabil a fost Charlie mai devreme.

Aş vrea să mai luaţi amândoi câte o bomboană de ciocolată!

Vă mai amintiţi când v-am încurajat în Capitolul 4, când ne-am referit la atenţie, să încercaţi să priviţi şi să aşteptaţi? Aţi putea încerca acest lucru şi în acest context, deoarece, uneori, e util să staţi deoparte şi să observaţi, atunci când aveţi tendinţa să vă implicaţi prea mult înne în telegerile dintre copiii voştri. Evident, pot exista momente când trebuie să interveniţi, de exemplu, dacă există posibilitatea unei răniri fizice sau a unor tachinări pline de cruzime. Dar o abilitate importantă în viaţă o reprezintă învăţarea de a coopera şi de a rezolva probleme, iar fraţii pot învăţa această abilitate de timpuriu rezolvând problemele împreună, fără intervenţia voastră. Urmărind copiii, aveţi de asemenea de timp să vedeţi ce se întâmplă cu adevărat într-o dispută, mai degrabă decât să presupuneţi că ştiţi ce s-a întâmplat. Copiii voştri pot avea nevoie de ajutor ca să găsească o rezolvare, dar, dacă le acordaţi câteva secunde, e posibil să reuşească singuri acest lucru. Aceasta vă permite de asemenea să vedeţi punctul de vedere al fiecărui copil şi să vă întrebaţi, de exemplu, de ce se ceartă? Fraţii se află o mare parte din timp foarte aproape unul de celălalt. Trebuie să împartă resurse precum spaţiul, jucăriile şi atenţia voastră, iar disputele se învârt de obicei în jurul unor variaţiuni ale uneia sau alteia dintre aceste teme.

Adesea oamenii au avut sentimentul că fratele sau sora primea mai multă atenţie şi iubire parentală. Poate că

acest lucru a fost relevant şi pentru voi când v-aţi gândit la Harta Parentală, deoarece nu este un lucru neobişnuit ca să-şi amintească cineva la un moment dat de faptul că a simţit că fratele (sau sora) a fost favorizat (a) de părinţii săi, fie din cauză că celălalt era mai inteligent, fie că era de alt sex, fie că era mai sportiv. În copilărie, probabil că nu v-aţi învinuit părinţii pentru acest lucru, ci aţi început în schimb să aveţi resentimente faţă de fratele vostru sau sora voastră, ceea ce creşte probabilitatea unui conflict. Un mod simplu de a preveni acest lucru este să încercaţi să evitaţi să vă comparaţi copiii unul cu altul sau cu un alt copil. iubiţi-i pe fiecare cât mai mult. În cazul în care copilul se simte la fel de iubit ca fratele său sau ca sora sa, nu va mai fi gelos atât de des. Acestea fiind spuse, când se fac comparaţii între fraţi cu un ton prietenos, relaxat, copiii pot adesea să se ridice la nivelul provocării competiţiei cu fratele lor şi să încerce să se poarte cât mai bine.

„*De ce nu poţi să te îmbraci cu pijamaua ca sora ta*? *Ea are numai 4 ani şi e în stare să se îmbrace*".

Cât de des are loc acest tip de interacţiune în numeroasele cămine din întreaga lume? E atât de tentant să spuneţi lucruri de acest fel, mai ales când vi se pare că de un an de zile v-au ieşit peri albi luptându-vă să vă convingeţi copilul să se schimbe fără să facă un circ din asta. Majoritatea părinţilor spun asemenea lucruri uneori; este inevitabil. Cum v-aţi simţi, însă, să vi se spună aşa ceva? Şi nu ar fi şi mai greu pentru copil când sora lui de 4 ani ar veni şi ar spune fericită:

Uite, mami, eu mi-am pus pijamaua, şi el nu!

În cazul copiilor mai mari, puteţi alege să vă concentraţi asupra aspectelor pozitive ale relaţiei lor reciproce ca semn al maturizării lor. De exemplu, faptul că Maddy, în vârstă de 12 ani, se înţelege bine cu sora sau cu fratele său mai mic ar putea fi remarcat astfel: „E excelent că nu te mai dondăneşti cu fratele şi cu sora ta mai mică. E foarte plăcut pentru mine şi tati să petrecem timpul cu

voi”.

În fine, probabilitatea ca fraţii să se certe creşte atunci când se plictisesc. Încercaţi să le acordaţi atenţie atunci când e probabil că încep să se plictisească, încercaţi să interveniţi la timp şi să-i menţineţi ocupaţi. Ar fi nerealist să puteţi să faceţi acest lucru de fiecare dată şi să nu le lăsaţi şi ocazia să înveţe să-şi umple singuri timpul. Însă e posibil să descoperiţi că, atunci când nu sunteţi capabili să le acordaţi atenţie înainte de a începe să se certe, va trebui să le acordaţi în orice caz atenţie atunci când se ceartă, dar într-un mediu mai stresant. Exemple de acest tip sunt: drumul lung cu maşina atunci când plecaţi în concediu, respectiv o zi ploioasă când vremea este prea urâtă ca să mergeţi undeva cu copilaşii. O combinaţie între acordarea de atenţie faţă de copii (când treceţi prin astfel de perioade) şi programarea unui timp pentru joacă (dar menţinând un echilibru între timpul de joacă şi încurajarea copiilor spre a-şi crea singuri propriile activităţi şi a-şi folosi imaginaţia) constituie strategii care pot să împiedice certurile ce se nasc din plictis.

ADOPTAREA PERSPECTIVEI CELUILALT

Vă puteţi de asemenea încuraja copiii să se pună în locul altor persoane, pentru a vedea lucrurile prin ochii lor. Rezultatele studiilor sugerează că a avea un frate poate constitui un avantaj când vine vorba de a cunoaşte şi a înţelege propriile gânduri şi emoţii, dar şi pe cele ale unei alte persoane. Un studiu asupra abilităţilor copiilor mici de a adopta perspectiva celuilalt a arătat că acei copii care aveau fraţi mai mari s-au descurcat mai bine când li s-a cerut să adopte perspectiva unei alte persoane (7). Aceşti copii au părut să deprindă abilităţi sociale mai bune prin interacţiunea cu fraţii mai mari şi învăţând de la aceştia. În fond, un frate cu gânduri, emoţii şi dorinţe diferite şi separate de ale sale oferă unui copil mai mic o excelentă oportunitate de a reflecta la impactul propriilor gânduri şi emoţii asupra celorlalţi şi viceversa.

Neînţelegerile dintre fraţi reprezintă oportunitatea

perfectă pentru exersarea punerii în locul celuilalt în vederea înţelegerii motivului pentru care se comportă într-un anumit mod. Atunci când îi învăţaţi pe copii cum să se pună în pielea altcuiva, acest lucru îi ajută să relaţioneze mai bine cu alţii şi să gestioneze mai eficient conflictul. De asemenea, acest lucru încurajează atitudinea grijulie, respectul şi echitatea. Conform cercetărilor, copiii care au învăţat să preţuiască părerile celorlalţi prezintă o probabilitate mai mare să includă şi să-i aprecieze pe copiii care sunt diferiţi de ei sau care sunt văzuţi negativ de ceilalţi. Desigur, toţi copiii pot să înveţe valoarea luării în calcul a gândurilor şi emoţiilor celorlalţi, dar faptul de a avea fraţi constituie o bază excelentă pentru a scoate în evidenţă aceste lucruri şi un avantaj natural. Dacă aveţi un singur copil, puteţi evidenţia aceste aspecte plecând de la relaţiile copilului cu prietenii săi ori cu alţi membri ai familiei.

Pentru a-l ajuta pe copilul vostru să exerseze adoptarea perspectivei celuilalt, aţi putea pune întrebări care-l încurajează pe un copil să se pună în pielea surorii sale sau a fratelui său. Întrebări de tipul: „Cum te-ai simţi dacă…?” îi pot ajuta pe copiii voştri să înveţe abilităţile adoptării perspectivei celuilalt. Atunci când puneţi întrebări într-un mod înţelegător, îi ajutaţi pe copii să reflecteze la diversele situaţii şi-i încurajaţi să ia în calcul emoţiile şi perspectivele celorlalţi. În mod similar, dacă vă lăudaţi copilul când acesta observă că fratele său e posibil să se simtă diferit de el, acest lucru poate contribui semnificativ la insuflarea acestor abilităţi de adoptare a perspectivei celuilalt, chiar şi atunci când comentariile sunt făcute într-un moment de supărare. De exemplu, un copil spune:

„Îl urăsc pe Sam. Vrea să se joace cu X-box-ul lui, dar eu vreau să mă uit la programul meu”.

Iar un părinte ar putea să răspundă prin:

„Da, Sam vrea să facă ceva diferit de tine. E dificil când nu puteţi să aveţi amândoi parte de ce vă doriţi. Mai

aşteaptă un pic şi va fi rândul tău peste 20 de minute".

Adoptarea perspectivei celuilalt poate avea loc în timpul conversaţiilor şi discuţiilor din cadrul familiei – poate la masa de seară sau în maşină – care permit membrilor acesteia să discute în siguranţă şi confortabil despre problemele sau conflictele pe care le au cu fraţii sau cu surorile lor. Încercaţi să creaţi aşteptarea că membrii familiei se vor asculta reciproc. Aţi putea, de asemenea, să descoperiţi că e mai simplu să vorbiţi despre perspectivele celorlalţi când acest lucru implică să vă gândiţi la realizările pozitive mai degrabă decât la emoţiile negative. Aceste discuţii din cadrul familiei reprezintă nişte ocazii bune pentru a exersa aspectele din cadrul Aplicaţiei Parentale, ceea ce va da fiecăruia sentimentul că opiniile şi părerile sale sunt la fel de importante ca ale celorlalţi. Atunci când copiii voştri se întrerup unul pe altul în timpul acestor discuţii, aveţi o altă ocazie de a încuraja adoptarea punctului de vedere al celuilalt. De exemplu, aţi putea să-i spuneţi unui copil care tocmai l-a întrerupt pe un altul:

„*Ştiu că ce spui tu este, de asemenea, important, dar tocmai o ascultăm pe Ella. Şi ea are ceva important de zis şi s-ar putea supăra dacă nu o ascultăm. Haide să o ascultăm pe ea mai întâi şi apoi putem să te ascultăm şi pe tine*".

OFERIREA DE EMPATIE

Toate sugestiile mai sus-menţionate probabil că vor fi mai puţin eficiente dacă nu vă alocaţi timp pentru a recunoaşte cât de enervant poate fi uneori să ai un frate sau o soră şi a empatiza cu acest aspect. Vă mai amintiţi cât de important este să oferiţi empatie dacă vreţi să fiţi nişte părinţi reflexivi? Fără această atitudine fundamentală pentru interacţiunile voastre, copiii voştri pot avea senzaţia că nu-i înţelegeţi cu adevărat şi, foarte probabil, vor continua să aibă resentimente faţă de fraţii lor. E nevoie să le arătaţi ambilor copii că înţelegeţi perspectiva fiecăruia dintre ei şi că vă daţi seama de ce e greu pentru

ei să se înţeleagă mereu bine unul cu altul, deoarece numai în acest mod resentimentele lor reciproce pot scădea în intensitate, iar copiii voştri se pot simţi mai bine în legătură cu relaţia lor reciprocă.

Grace (în vârstă de 7 ani) se juca în camera ei de una singură şi era absorbită de materialele sale pentru lucrul manual. Avusese ideea excelentă de a-i face unchiului ei o felicitare, pentru că acesta fusese bolnav de curând. Freddie, vărul ei mai mic (în vârstă de 4 ani), s-a năpustit în cameră şi a călcat peste materialele ei, chiuind şi strigând. Lucrurile lui Grace s-au împrăştiat pe toată podeaua, iar e? s-a înfuriat şi l-a lovit pe Freddie. El a ţipat şi a fugit din cameră în lacrimi, spunându-i mamei lui Grace că verişoara lui l-a lovit.

În acest exemplu, mama lui Grace dispunea de mai multe căi diferite de a se confrunta cu această situaţie. Ştia că Grace trecea printr-o fază în care avea dificultăţi cu sora ei geamănă, aşa că avea senzaţia, atunci când vărul ei era la ei acasă, că el îi stătea adesea în drum. Ştia, de asemenea, că nu era acceptabil ca Grace să-şi lovească verişorul. După ce l-a consolat un timp pe Freddie, s-a dus să discute cu Grace, luând decizia de a începe prin a exprima ce credea ea că era perspectiva lui Grace asupra lucrurilor şi folosind un nume de alint pentru a o ajuta pe Grace să realizeze că nu avea să fie certată.

— Presupun că Freddie iar s-a băgat peste lucrurile tale, Gracey?

— DA, a călcat pe lucrurile mele şi mi-a stricat felicitarea.

— O, nu, după ce că ai avut ideea aceea minunată! Este distrusă?

— DAU

— Îmi pare rău, Gracey, trebuie să fie foarte greu să ai un văr mai mic neatent de care să te tot împiedici. Ştiu că e dificil pentru tine, Gracey.

— Aşa e, mami, urăsc asta! De ce o face?

— Ei, bine, presupun că pentru că e micuţ. O să-i

amintesc din nou să nu se mai bage în lucrurile tale şi aş putea să-l conving să te ajute să faci puţină ordine. Cred că, uneori, se entuziasmează prea mult şi nu-şi dă seama, pur şi simplu, ce face.

— Păi, e foarte enervant.

— Sunt convinsă. Aş vrea să te ajut să faci felicitarea dacă vrei.

— Da, vreau.

— În regulă, minunat! Probabil că nu vrei să-i ceri iertare chiar în clipa asta, dar Freddie s-ar simţi mai bine şi tu nu trebuie niciodată *să loveşti pe cineva. O să mă duc să văd dacă Freddie e bine acum şi vreau ca tu să stai aici şi să faci ordine. Apoi o să mă întorc şi putem să facem felicitarea aceea împreună.*

Există o probabilitate mai mare ca Grace să vrea să se reconecteze cu vărul ei dacă se simte înţeleasă de mama ei. Momentul ales poate fi crucial, deoarece, atunci când copilul nu are sentimentul că i-aţi adoptat perspectiva, este improbabil să fie dispus să se gândească la fratele său. Este probabil ca resentimentele lui să crească dacă doar îl certaţi sau îi spuneţi că nu e voie să dai în cineva.

PRIETENII

Lisa i-a luat pe Charlie, în vârstă de 6 ani, şi pe prietenul lui de la şcoală şi i-a dus în parc să alerge înainte de ora ceaiului, în timp ce stătea pe bancă şi pălăvrăgea cu nişte mămici, prietena ei, Kate, a întrebat-o:

— Şi unde e copilul cu care trebuia să se joace Charlie?

Lisa a răspuns:

— O, e băiatul care stă în celălalt capăt al locului de joacă – cel cu care nu vorbeşte Charlie. Cealaltă mamă a izbucnit într-un râs care arăta că ştie despre ce e vorba – acesta era scenariul tipic al unei întâlniri cu un prieten dejoacă.

Una este să depuneţi eforturi ca să înţelegeţi dispoziţiile şi comportamentul propriului copil, dar cu totul

alta este să încercaţi să gestionaţi relaţiile sale cu alţii (care pot constitui un teren minat de emoţii), mai ales când aceştia sunt în grija voastră cu ocazia unor întâlniri pentru joacă, a unor petreceri sau când rămân peste noapte. Pe lângă responsabilitatea de a avea grijă de copilul altcuiva, veţi fi cu siguranţă preocupaţi ca propriul copil să nu se poarte necorespunzător, să se înţeleagă cu alţi copii şi, în general, să fie ceea ce noi socotim drept o persoană cu abilităţi sociale.

Clădirea relaţiilor de prietenie şi negocierea acestora pe parcursul copilăriei până la adolescenţă şi dincolo de aceasta reprezintă una dintre preocupările majore ale părinţilor îngrijoraţi. Acest lucru este perfect de înţeles, deoarece abilitatea copiilor noştri de a se înţelege cu alţi copii şi adulţi reprezintă unul dintre indicatorii dezvoltării lor generale şi e, de asemenea, un indicator a ceea ce simţim că facem ca părinţi. Părinţii exprimă adesea o mare îngrijorare cu privire la numărul redus de prieteni al copilului lor sau la faptul că acesta intră mereu în belele şi se bate cu prietenii sau este adesea supărat sau tulburat din cauza prieteniilor sale. Parentajul Reflexiv nu constituie doar o abordare utilă pentru a vă ajuta copilul să soluţioneze unele dintre aceste conflicte şi să înţeleagă relaţiile de prietenie, ci este şi excelent pentru a-l ajuta să-şi facă mai uşor prieteni.

Odată ce copilul vostru creşte, la fel se întâmplă şi cu „harta” lui socială, în care lumea lui se extinde şi alte relaţii din ea devin din ce în ce mai importante. Şi cum se schimbă mai exact lumea unui copil tipic? Când copilul vostru este mic, lumea lui sunteţi voi şi familia lui apropiată. Însă, din clipa în care începe să meargă, atunci când îi observaţi şi îi lăudaţi independenţa, până la vârsta de 5 – 6 ani, el devine mai asertiv în timp ce caută prietenia altora. Apoi, înspre adolescenţă, el devine mult mai conştient de cât de popular este şi petrece din ce în ce mai mult timp acasă la prieteni sau fiind invitat la petreceri pentru grupuri restrânse. Relaţiile lui cu voi şi cu

familia lui, deşi în continuare importante, fac din ce în ce mai puţin obiectul atenţiei sale, în timp ce prietenii lui se mută din ce în ce mai mult în centrul lumii sale.

Aplicaţia Parentală reprezintă unul dintre instrumentele pe care le puteţi folosi ca să vă ajutaţi copilul să dezvolte prietenii şi apoi să le întreţină.

CUM SĂ ACORDAJ! ATENŢIE

Când am discutat despre a acorda atenţie în relaţia cu copilul vostru, ne-am gândit la cum acest lucru ar putea avea un impact imediat asupra sentimentului său de a fi înţeles de voi. Interesul şi curiozitatea pe care o manifestaţi faţă de ceea ce se întâmplă în interiorul copilului vostru vor începe să dea roade în felul în care el se comportă la exterior. Acest lucru include modul în care începe să manifeste interes şi curiozitate faţă de ceea ce gândesc şi ce simt cei din jurul lui. De exemplu, în scenariul cu întâlnirea cu prietenul dejoacă, Lisa ar putea începe prin a se arăta curioasă faţă de motivul pentru care Charlie găseşte atât de dificile aceste întâlniri. Voi constituiţi o influenţă cu adevărat importantă, ajutându-l pe copilul vostru să devină interesat de alte persoane şi, în timp ce va creşte, el va începe să înveţe acest lucru şi de la profesorii lui, şi de la alţi adulţi respectaţi. Copiii de vârstă şcolară comentează adesea că le plac anumiţi educatori pentru că sunt „corecţi”, iar când explică ce înseamnă asta, de obicei se referă la tipul de dascăl care-l lasă pe fiecare copil să vorbească pe rând şi manifestă interes şi curiozitate faţă de ce are fiecare persoană din clasă de spus la un moment dat. Astfel, dacă îl ajutaţi, la fel ca nişte dascăli, pe copilul vostru să fie interesat şi curios legat de ce au prietenii lui de spus şi de părerile lor, acesta reprezintă un mod excelent de a-l învăţa să fie mai reflexiv şi mai cooperant şi, fără îndoială, va prezenta avantajul de a-l face mai popular în rândul prietenilor săi. Imaginaţi-vă următoarea conversaţie şi gândiţi-vă la cum se văd lucrurile din punctul de vedere al lui Charlie:

Charlie: *Isaac, eu de Crăciun am primit o sabie*

luminoasă din Războiul Stelelor – *e genială*!

Isaac: *Zău*? *Şi te-ai bucurat când ai primit asta*? *Uau*!

Cum e? *Te-ai jucat mult cu ea în vacanţă*? *Pot să mă joc şi eu cu ea data viitoare când vin la tine acasă*? *Ce culoare are*? *Cum luminează*?

În acest scurt schimb de replici între doi copii de 6 ani, curiozitatea pe care Isaac o manifestă faţă de prietenul lui şi faţă de noua lui jucărie probabil că îl va face pe Charlie să se simtă special şi preţuit. Isaac, în mod natural, pune multe întrebări în legătură cu jucăria, deoarece este nerăbdător să se joace chiar el cu ea, dar este, de asemenea, curios să ştie dacă Charlie a fost încântat să o primească. Experienţa pe care o are Charlie prin faptul că prietenul său manifestă curiozitate faţă de ce simte el va fi un factor care va întări legătura deja existentă între ei. Iată o conversaţie între doi copii mai mari care exprimă acelaşi tip de atenţie şi curiozitate unul fată de altul:

Sam: *Şi, cu ce ţi-ai mai umplut timpul în vacanţă*, *Jamie*?

Jamie: *Nu cu mare lucru, a fost cam plictisitor după o vreme. Am fost plecat cu familia, dar nu am avut internet unde am stat, aşa că poţi să-ţi imaginezi…*

Sam: *Ei, nu*! *Păi cum e posibil*? *Şi ce ai făcut atunci*? *A*

trebuit să faci multe lucruri cu familia ta tot timpul?

Jamie (*râzând*): *Da, multe plimbări sănătoase şi alte chestii de genul ăsta, ştii cât le place asta. Mi-a lipsit faptul că nu mi-am văzut prietenii, totuşi e plictisitor şi să se întorci la şcoală.*

Sam manifestă interes atât faţă de experienţa prietenului său, cât şi faţă de ce a simţit el în legătură cu asta, ceea ce trezeşte afecţiunea lui Jamie faţă de prietenul său şi de prietenii lui de la şcoală în general. În acest schimb de replici, atenţia şi curiozitatea unui prieten faţă de celălalt are, de asemenea, puterea de a-i face să se simtă apropiaţi unul de altul şi, foarte important, de a se

simţi înţeleşi. Una dintre sarcinile noastre ca părinţi, prin urmare, este de a-i ajuta pe copiii noştri să manifeste interes şi curiozitate faţă de ceilalţi; v-am arătat cum poate fi exersat acest lucru acasă cu fraţii, dar exerciţiul poate fi extins şi la reţeaua lor socială mai largă. Scopul final este acelaşi: de a spori sentimentul de conexiune şi armonie dintre prieteni.

PUNEREA ÎN LOCUL CELUILALT

Adoptarea perspectivei celuilalt reprezintă un factor important pentru dezvoltarea abilităţilor sociale la copii. S-a dovedit că, în cazul copiilor, există o corelaţie între capacitatea redusă de a adopta perspectiva celuilalt şi anxietatea socială. Acest lucru nu e surprinzător – imaginaţi-vă, de exemplu, cum copilul vostru se duce pentru prima dată la o petrecere unde cunoaşte o parte dintre copii, dar nu pe toţi şi puneţi-vă în pielea lui în acea clipă când intră pentru prima dată în încăperea unde sunt adunaţi ceilalţi copii. Dacă el prezintă dificultăţi ridicate în a înţelege ce se întâmplă în mintea altor persoane şi în a se vedea în relaţie cu alţii, va fi uşor copleşit de situaţii în care există şi alţi copii şi unde există jocuri cu reguli şi sancţiuni. Pe de altă parte, dacă aţi reuşit să-l faceţi pe copilul vostru să înţeleagă cât de important este să se gândească la diferitele perspective şi să accepte faptul că alţii pot avea un mod complet diferit de a vedea lumea, inclusiv reguli diferite pentru jocuri, atunci copilul vostru e mai probabil să ia parte la petrecere având un grad natural de stres, dar dispunând de abilităţile sociale necesare pentru a putea să se implice în jocuri şi să se joace conform „regulilor” din acel context.

Unul dintre factorii-cheie pentru a-i ajuta pe copii să formeze un ataşament sigur cu părinţii lor îl reprezintă abilitatea părinţilor de a reflecta la ce se întâmplă în propria lor minte şi în cea a copilului. Noi subliniem acest lucru pe tot parcursul cărţii, în cazul în care copiii au avut o experienţă timpurie de ataşament securizant faţă de părinţii lor, ei sunt mai capabili să aprecieze că alte

persoane au perspective diferite (8). Această conexiune se extinde la faptul că acei copii care au aceste abilităţi avansate de adoptare a perspectivei celuilalt sunt mai „populari” sau mai plăcuţi de colegii lor. În plus, relaţia dintre abilităţile de adoptare a perspectivei celuilalt şi abilităţile sociale pare să devină mai semnificativă odată cu creşterea în vârstă a copiilor. Prin urmare, la copiii de peste 5 ani, această conexiune este chiar mai puternică, deoarece copiii care au o bună înţelegere a modului în care gândesc şi simt alte persoane şi care înţeleg intenţiile celorlalţi se descurcă bine în interacţiunile lor cu potenţiali prieteni din grupul lor de vârstă (9, 10).

Aşadar, rolul vostru ca părinţi, prin utilizarea abordării Parentajului Reflexiv, este de a vă ajuta copilul să-şi dezvolte aceste abilităţi de adoptare a perspectivei celuilalt, care sunt atât de vitale pentru ca el să-şi dezvolte abilităţile sociale. În acest mod, vă veţi ajuta copilul nu doar să aibă relaţii reuşite, ci şi să poată negocia unele dintre aspectele mai complicate ale relaţiilor cu prietenii. Prin urmare, în interacţiunile voastre cotidiene cu copilul vostru, cu cât puteţi manifesta mai mult interes şi mai multă curiozitate faţă de cum se văd lucrurile din punctul de vedere al copilului vostru şi cum arată lucrurile în general din perspectiva altor persoane – cum e să fii în pielea celuilalt – cu atât vă veţi ajuta copilul într-o gamă largă de abilităţi: de la a învăţa să-şi gestioneze propriile emoţii, până la a-şi gestiona relaţiile cu prietenii. Sperăm că v-am arătat că acest lucru poate fi făcut în timpul celor mai obişnuite interacţiuni cotidiene cu copilul vostru: de la uitatul la televizor împreună până la o discuţie despre ce a făcut fiecare în ziua respectivă şi la jucatul şi cititul împreună. Iată un exemplu pentru cum aţi putea face acest lucru în legătură cu relaţiile de prietenie ale copilului vostru:

Sam îl invitase la el acasă pe unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, Ollie, ca să se joace în grădină şi să rămână la ceai. Mama lui Sam, Karen, stătea afară cu mama lui

Ollie şi pălăvrăgea cu ea, bând o ceaşcă de ceai în timp ce Sam şi Ollie ţopăiau pe trambulină. Ollie s-a gândit că ar fi distractiv să sară doar în tricou şi chiloţi şi, cum era o zi călduroasă, şi-a dat jos pantalonii scurţi şi s-a întors spre trambulină, moment în care Sam l-a împiedicat să se urce.

— Nu te urci pe trambulină, Ollie, asta e trambulina mea şi e loc doar pentru câte o persoană ca să sară pe ea. ŞI… regula în casa asta e că nu ai voie pe trambulină doar în chiloţi!

Ollie i-a spus mamei lui:

— Mami, Freddie nu mă lasă să mă joc pe trambulina lui. Sam a ţipat la mama lui:

— E trambulina MEA şi casa MEA, şi nu vreau ca el să se urce pe ea. Mai ales că nici n-are pantalonii pe el!

Karen, jenată de explozia fiului ei şi de aparenta răutate faţă de prietenul lui, a ţipat la el:

— Ba o să-l laşi CHIAR ACUM pe Ollie pe trambulină! *A venit să se joace cu tine şi trebuie să laşi de la tine.*

Sam s-a încăpăţânat şi mai tare şi a tras fermoarul de la trambulină, lăsându-l afară pe Ollie, care acum începuse să plângă. Karen, din ce în ce mai exasperată şi mai jenată din cauza lui, l-a certat în continuare, spunând:

— Bine, acum poate că Ollie nu o să vrea ca tu să te duci acasă la el dacă eşti atât de obraznic şi nu o să te lase să te joci cu jucăriile lui şi cu trambulina lui. În acest moment, Sam a devenit supărat şi furios şi a început să dea cu piciorul în părţile laterale ale trambulinei. Între timp, Ollie, căruia îi fusese blocat accesul la trambulină, a început să plângă şi să ţipe la Sam să-l lase să se urce pe trambulină.

Ce se întâmplă în cazul fiecăruia dintre cei doi copii? Şi cum ar putea elementele Aplicaţiei Parentale s-o ajute pe Karen în rezolvarea tensiunilor dintre fiul ei şi Ollie? Ordinul lui Karen, ca Sam să-şi lase prietenul să se urce, urmat de critica privind faptul că el e „obraznic” şi de ameninţarea ulterioară că nu va avea voie să se ducă la prietenul lui acasă şi să se joace, toate acestea nu fac

decât să agraveze situaţia, în timp ce Sam continuă să se încăpăţâneze, iar Ollie se supără din ce în ce mai mult şi se simte lăsat pe dinafară. Principala idee din mintea lui Karen este, fără îndoială, aceea că fiul ei nu este un prieten prea bun, iar ea îşi face probabil griji în legătură cu ceea ce crede prietena ei despre comportamentul fiului său. Din cauza acestor emoţii intense, ea nu poate să se gândească la cum ar putea arăta lucrurile din perspectiva lui Sam sau la ce ar fi putut conduce la acest comportament faţă de prietenul său. Haideţi să revedem scena de mai devreme, de astă dată introducând abordarea din perspectiva celuilalt:

Sam îl invitase pe unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, Ollie, la el acasă să se joace în grădină şi să rămână la ceai. Mama lui Sam, Karen, stătea afară cu mama lui Ollie şi pălăvrăgea cu ea bând o ceaşcă de ceai în timp ce Sam şi Ollie ţopăiau pe trambulină. Ollie s-a gândit că ar fi distractiv să sară doar în tricou şi chiloţi şi, cum era o zi călduroasă, şi-a dat jos pantalonii scurţi şi s-a întors pe trambulină, moment în care Sam l-a împiedicat să se urce.

— Nu te urci pe trambulină, Ollie, asta e trambulina mea şi e loc doar pentru câte o persoană să sară pe ea. ŞI… regula în casa asta e că *nu ai voie pe trambulină doar în chiloţi*!

Ollie i-a spus mamei lui:

— Mami, Freddie nu mă lasă să mă joc pe trambulina lui.

Sam a ţipat la mama lui:

— E trambulina MEA şi casa MEA, şi nu vreau ca el să se urce pe ea. Mai ales că nici n-are pantaloni pe el!

Mama lui Sam îl întreabă:

— Te deranjează că Ollie nu e îmbrăcat?

Sam ţipă:

— Nu! *Dar nu vreau să împart trambulina mea cu el. E a mea*!

Karen spune:

— Şi dacă săriţi pe ea cu schimbul, ca să vă puteţi

juca puţin fiecare singur pe ea?

Sam spune:

— Dar eu sunt primul, pentru că e trambulina MEA!

Karen, încercând să-şi păstreze calmul, spune:

— Şi dacă i-ai arăta lui Ollie una dintre săriturile tale faimoase, ca mai apoi să-ţi arate şi el ce poate să facă în timp ce tu vii şi stai aici cu mine? *Vrei să-l întrebi pe Ollie dacă e de acord cu asta*?

Sam spune încântat:

— Ollie, vrei să vezi săritura mea faimoasă şi pe urmă să fie rândul tău?

Mama lui Ollie spune:

— E mai distractiv dacă puteţi să vă arătaţi unul celuilalt figurile voastre, nu-i aşa?

În doar câteva minute, Ollie şi Sam râd reciproc de figurile celuilalt de pe trambulină.

OFERIREA DE EMPATIE

Karen a încercat să vadă ce se întâmpla din punctul de vedere al lui Sam, pe care l-a încurajat să observe că ar fi mai distractiv dacă şi-ar implica prietenul. Dacă ar fi folosit până la capăt Aplicaţia Parentală, ar fi putut, de asemenea, să manifeste empatie faţă de Sam legat de faptul că prietenul său putea urca doar în chiloţi pe trambulină – oricât de ridicol i s-ar putea părea această preocupare a fiului ei, acest lucru era în mod evident ceva important pentru Sam. Desigur, tendinţa fiecărui părinte este de a-şi convinge copilul să se comporte conform normelor sociale în acest tip de situaţie. Cu toţii vrem de la copiii noştri ca ei să împartă lucrurile, să fie politicoşi şi atenţi la sentimentele celorlalţi. Problema este că modul cum încercăm să obţinem acest lucru poate implica declanşarea sentimentului de ruşine (spunându-i lui Sam că e obraznic) sau ameninţarea că îi lipsim de anumite privilegii (nedându-i voie lui Sam să se ducă acasă la prietenul său). Şi tot timpul ne lăsăm purtaţi de propriile noastre sentimente de ruşine, de furie şi de enervare, precum şi de dorinţa de a-i determina pe copii să facă ce

vrem noi şi de aşteptarea ca ei să procedeze întocmai. Însă, atunci când ne reorientăm direcţia gândirii, încercând să fim mai întâi atenţi şi curioşi şi să reflectăm la ce se petrece cu adevărat în mintea copilului nostru, acest lucru poate contribui la calmarea mult mai rapidă a situaţiei şi poate conduce la o mai bună cooperare. De asemenea, arătându-i lui Sam că încearcă să vadă lucrurile din punctul lui de vedere, Karen i-a transmis ideea că aceasta constituie o parte importantă a relaţiilor în general, crescând probabilitatea ca Sam să dorească să înţeleagă pe viitor cum vede lucrurile prietenul lui, Ollie. Când copiii ca Sam învaţă să aplice aceleaşi reguli ale curiozităţii, punerii în locul celuilalt şi empatiei faţă de prieteni, ei capătă la rândul lor abilităţi sociale mai bune şi sunt agreaţi de ceilalţi.

Empatia poate fi utilizată în două moduri. În exemplul precedent, Karen a putut să-l determine pe Sam să fie mai amabil cu prietenul lui, Ollie, empatizând cu ceea ce simţea băiatul ei în legătură cu împărţirea trambulinei cu cineva care, după părerea lui, era inadecvat îmbrăcat. Un alt mod de a folosi empatia pentru a-l ajuta pe copilul vostru să dezvolte şi să menţină relaţii de prietenie este de a-l determina să-şi exprime deschis emoţiile faţă de prietenii lui. Desigur, în cazul copiilor mici va trebui să le formaţi această idee spunând lucruri precum: „O, Ollie probabil că s-a simţit dat complet deoparte când ai tras fermoarul trambulinei”. În cazul unui copil mai mare, îl puteţi încuraja să-şi exprime emoţiile învăţându-l acest lucru prin interacţiunile voastre cu el, cu partenerul sau fraţii copilului. Veţi vedea curând că, dacă îi arătaţi cum să-şi exprime emoţiile, copilul vostru va învăţa să facă acest lucru în mod spontan de unul singur, iar aceasta va deveni o parte importantă a dezvoltării abilităţilor lui sociale. În exemplul cu Jacob şi Jamie, abilitatea lui Jacob de a empatiza faţă de plictiseala unei vacanţe cu familia, căci Jamie ar fi preferat să fie cu prietenii lui, i-a apropiat prin această înţelegere comună.

Senzaţia de a fi înţeles de un altul constituie, desigur, piatra de temelie a tuturor relaţiilor, iar prieteniile nu fac excepţie de la aceasta.

FAMILIA, FRAŢII ŞI PRIETENII REZUMAT

CE ESTE…

Abordarea Parentajului Reflexiv atunci când sunteţi împreună cu familia, fraţii şi prietenii reprezintă un mod de a reflecta la numeroasele relaţii diferite din viaţa voastră, inclusiv la cercul mai larg al familiei şi prietenilor copilului vostru.

VĂ AJUTĂ PRIN…

Atunci când sunteţi un părinte reflexiv, acest lucru vă ajută să deveniţi mai conştienţi de gândurile, emoţiile şi intenţiile diferite ale copiilor sau membrilor familiei. Vă ajută să vedeţi că toată lumea din familie şi din cercul mai larg al copilului vostru are o perspectivă diferită şi vă permite să reflectaţi la aceste viziuni diferite asupra lumii.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN…

Parentajul Reflexiv din familie îl ajută pe copilul vostru să înveţe să fie curios şi interesat de gândurile, emoţiile şi intenţiile prietenilor şi fraţilor săi. Această curiozitate îl ajută, de asemenea, pe copilul vostru să înveţe despre alte perspective şi astfel să-şi gestioneze relaţiile cu prietenii. Utilizarea Aplicaţiei Parentale în relaţia voastră cu membrii adulţi ai familiei vă permite să-i formaţi copilului vostru abilităţile de atenţie, curiozitate şi empatie.

AJUTĂ RELAŢIEI VOASTRE PRIN…

Atunci când sunteţi mai reflexivi în parentajul vostru, puteţi comunica mai bine ca familie şi puteţi aprecia punctul de vedere al celuilalt. Dacă acordaţi fiecăruia dintre copiii voştri atenţie în mod egal, îi ajutaţi pe fraţi să se simtă valorizaţi în mod egal şi sporiţi apropierea dintre voi, reducând sentimentul de competitivitate dintre copii.

DE REŢINUT…

1. Interacţiunile şi comportamentul cu partenerul vostru sunt observate cu atenţie de copiii voştri şi reprezintă modul cum se vor aştepta să vă comportaţi faţă de ei.

2. Ascultaţi-vă copiii acordându-le, pe rând, întreaga voastră atenţie – încurajaţi vorbitul pe rând şi arătaţi-i fiecăruia dintre ei că sunteţi interesaţi să auziţi ce are fiecare de zis şi doriţi să vedeţi ce vrea fiecare să vă arate. Aţi putea exersa abordarea numită „parcarea”: îi arătaţi unui copil că sunteţi interesaţi de ce are de zis, dar îl lăsaţi să aştepte în timp ce-i acordaţi atenţie celuilalt copil şi apoi reveniţi la primul dintre fraţi.

3. Atunci când vă ajutaţi copiii să vadă lucrurile din perspectiva altor persoane, îi încurajaţi să-şi amelioreze abilităţile sociale şi să se înţeleagă mai uşor cu prietenii şi familia lor.

4. Observaţi şi acordaţi atenţie în special în momentele când fraţii se înţeleg bine, dar ajutaţi-i, de asemenea, să-şi soluţioneze şi diferendele. Găsirea unei soluţii îi va învăţa să adopte mai des perspectiva celuilalt.

5. Nu uitaţi că în viaţa de familie va fi imposibil ca gândurile şi emoţiile tuturor să fie luate în calcul în acelaşi timp. Exersaţi conştientizarea, dar învăţând să vă gestionaţi şi controlaţi propriile emoţii – încercarea de a înţelege mai multe minţi în acelaşi timp nu este deloc uşoară.

6. Atunci când reflectaţi la ce credeţi că se întâmplă în mintea copilului vostru, îl ajutaţi să înveţe să fie curios în legătură cu alte persoane, ceea ce va simţi şi în prieteniile şi relaţiile sale.

9

Cum să mentalizaţi în momentele bune

Când începeţi să vă gândiţi la cum se simte copilul vostru şi la relaţia voastră cu el, sunteţi poate tentaţi să vă concentraţi asupra a ceea ce nu merge prea bine, asupra comportamentelor negative şi momentelor grele, pentru că acestea sunt lucrurile pe care vreţi să le schimbaţi. Acum

am dori să vă mutaţi atenţia către momentele bune împreună cu copilul vostru, când vă simţiţi apropiaţi şi plini de iubire şi când puteţi să subliniaţi, de asemenea, momentele când copilul se gândeşte la ce se petrece în mintea celorlalţi (când mentalizează). Parentajul Reflexiv se referă în mare măsură la crearea unei relaţii pozitive şi de susţinere cu copilul vostru şi care, prin însăşi natura ei, reduce tiparele de comportament negativ din familia voastră – acele tipare care se produc când lipsa de reflexie legată de propriile noastre gânduri şi emoţii şi ale celorlalţi conduce la neînţelegeri din ce în ce mai mari. Parentajul Reflexiv este la fel de important şi atunci când vă bucuraţi de momente bune împreună cu copilul vostru. Când adoptaţi o atitudine reflexivă în timpul perioadelor plăcute cu copilul vostru, el va observa interesul şi curiozitatea voastră în legătură cu ce face el. Acest lucru nu doar îi va amplifica experienţa, ci îi va şi spori probabilitatea ca aceste interacţiuni să se producă din nou. De asemenea Parentajul Reflexiv poate fi foarte util atunci când observaţi momentele în care copilul vostru foloseşte aceleaşi calităţi reflexive în propriile lui relaţii, de exemplu, când îşi exprimă interesul faţă de cum se prezintă lucrurile din punctul de vedere al unei alte persoane şi se conectează la trăirile sale. Uneori e posibil să vedeţi beneficiile Parentajului Reflexiv aproape imediat, când observaţi faptul că el apreciază că cineva se gândeşte la ce se petrece în interiorul lui, mai ales în relaţia sa cu voi. Însă există numeroase beneficii pe termen lung ale Parentajului Reflexiv pe care e posibil să nu le vedeţi până când copilul vostru nu creşte un pic mai mare şi nu începe să devină reflexiv în relaţiile lui cu alte persoane decât cu părinţii. E posibil, de asemenea, să observaţi faptul că el este reflexiv în legătură cu unele dintre emoţiile pe care părea că îi e atât de greu să le gestioneze atunci când era mai mic, iar acest lucru va constitui o mică dovadă a faptului că Parentajul vostru Reflexiv a dat roade.

Nu întotdeauna ne e la îndemână să exersăm

Parentajul Reflexiv în momentele când lucrurile merg bine. Uneori e posibil să descoperim că, după un comentariu pozitiv, facem unul negativ sau critic. De exemplu, când fiul în vârstă de 7 ani i-a spus părintelui că şi-a făcut patul, acesta din urmă a replicat: „Minunat, Jack! De ce nu poţi să faci asta în fiecare zi?” Iată cât de uşor este să vă concentraţi asupra lucrurilor care nu merg atât de bine, fără măcar să vă daţi seama că faceţi acest lucru.

CUM SĂ FIŢI REFLEXIVI ÎN MOMENTELE BUNE

E posibil să intraţi în sufragerie, să vă vedeţi copiii jucându-se împreună şi, în timp ce vă aşezaţi pe canapea, să le spuneţi: „Cât mă bucur să văd că vă jucaţi împreună atât de frumos!” Când încercaţi să fiţi reflexivi în parentajul vostru, toate ocaziile pot fi încărcate de semnificaţie şi pot oferi oportunităţi importante de exersare a Parentajului Reflexiv. Fiecare interacţiune din cadrul familiei vă permite să vă gândiţi la cum aţi abordat acea situaţie şi să vorbiţi despre ce se petrece în mintea voastră; astfel veţi putea să-l ajutaţi pe copilul vostru să înţeleagă de ce simte un anumit lucru. Desigur, ar fi nenatural să faceţi acest lucru tot timpul, în fiecare clipă a vieţii de familie. Însă încercaţi să faceţi un efort conştient de a vă gândi la ce a condus la o emoţie pozitivă sau la o secvenţă pozitivă de comportament. Cum a fost acest moment pentru voi şi pentru copilul vostru? Aţi făcut ceva anume pentru a încuraja comportamentul pozitiv?

A-i vedea pe copiii voştri jucându-se poate constitui momentul perfect pentru a-i ajuta să-şi dezvolte abilităţile reflexive.

În aceste momente, încercaţi să-i puneţi copilului vostru întrebarea: *„Cum te simţi când te joci cu fratele/sora ta aşa?” şi „Ce îţi place în legătură cu…?”*

În acelaşi timp, puteţi încerca să vă puneţi vouă înşivă întrebarea: *„Cum mă simt în legătură cu…?” şi „Care e reacţia mea emoţională la…?” în timpul acestor momente bune*.

Adesea ratăm aceste ocazii în cadrul relaţiilor noastre cu persoanele adulte, nereuşind să le spunem partenerilor sau prietenilor noştri când fac ceva ce ne place cu adevărat sau care ne face fericiţi; în schimb, arătăm cu degetul către greşelile pe care le comit. Cu toate acestea, ştim cu toţii cât de bine te simţi când ţi se spune că ai făcut ceva cu adevărat bine sau că arăţi minunat când te-ai aranjat ca să ieşi în oraş. La nivel superficial, aceste complimente ne fac să ne simţim bine, dar ele au şi un efect mai profund, întărindu-ne stima de sine şi înţelegerea noastră în ce priveşte modul în care ne văd alţii. Exact acelaşi lucru este valabil şi pentru copilul vostru. Uneori, ne putem simţi prea ruşinaţi sau nelalocul nostru ca să spunem când suntem cu adevărat fericiţi sau mulţumiţi de cineva, ca să numim un sentiment plăcut, şi totuşi merită cu adevărat să ne obişnuim să facem acest lucru, deoarece are un impact pozitiv puternic asupra copilului nostru.

Matt a ieşit din bucătărie şi şi-a văzut fetele, pe Grace şi pe Lilly, vorbind, pe rând, despre cum şi-au petrecut ziua şi ascultându-se una pe cealaltă. El s-a aşezat pe canapea: *„Minunat, pot să mă odihnesc şi eu două minute!”*

Cum ştiu Grace şi Lilly că ceea ce fac este util şi pozitiv? Ce fel de impact veţi avea atunci când comentaţi în mod consecvent când copilul vostru nu se comportă adecvat, dar consideraţi comportamentul lui pozitiv ca de la sine înţeles? Desigur, este absolut în regulă să vă acordaţi timp să vă odihniţi puţin, dar merită să remarcaţi comportamentul adecvat şi interacţiunile pozitive înainte

de a face asta. Tehnicile comportamentale cu care e posibil să fiţi foarte familiari, precum lăudarea comportamentului adecvat şi ignorarea comportamentului perturbator, pot fi utilizate, în acest caz, prin adăugarea unor remarci care transmit faptul că pricepeţi ce se petrece în interiorul copilului vostru. De exemplu, dacă ne gândim la Grace şi la Lilly care discută despre cum şi-au petrecut ziua şi se ascultă una pe cealaltă, Matt ar putea spune: „E fantastic cum vă ascultaţi cu adevărat una pe alta. E plăcut când cineva este interesat de cum ţi-ai petrecut ziua, nu-i aşa, fetelor? E minunat să vă aud cum pălăvrăgiţi între voi şi cum vă înţelegeţi una cu cealaltă”. La fel, Matt ar putea să o întrebe pe una dintre fete cum s-a simţit când a fost întrebată cum şi-a petrecut ziua.

Când faceţi acest tip de remarci în faţa copiilor legat de ce fac ei şi de cum credeţi că se simt în interior şi atunci când le ziceţi ce părere aveţi în legătură cu comportamentul lor, le daţi un exemplu despre cum să observe momentele pozitive din cadrul relaţiilor şi cum să fie interesaţi de perspectiva unei alte persoane, în situaţiile cotidiene, este bine să adoptaţi obiceiul de a pune întrebări şi de a purta conversaţii în care observaţi şi reflectaţi la interacţiunile pozitive. De exemplu, în cadrul unei conversaţii legate de o activitate de la şcoală, aţi putea să-l întrebaţi pe copilul vostru în legătură cu o interacţiune dintre el şi profesorul său: „De ce crezi că te-a ales pe tine primul?” Sau, când îl duceţi pe copilul vostru la o petrecere acasă la un prieten de-al său, aţi putea să-l întrebaţi: „Cum crezi că se va simţi Jamie când te va vedea că vii cu cadoul pentru el?”

CUM POT SĂ VALORIFIC CEL MAI BINE MOMENTELE BUNE?

La fel ca atunci când vă confruntaţi cu un comportament dificil, pentru a valorifica la maximum momentele pozitive, este important să separaţi lucrurile în mintea voastră şi să vă asiguraţi mai întâi că nu sunteţi distraşi de alte emoţii puternice. Acest lucru vă va permite

să aveţi o experienţă pozitivă cu copilul vostru şi să fiţi expliciţi în legătură cu ceea ce simţiţi – să-i arătaţi că vă simţiţi bine împreună cu el, făcând ceea ce faceţi împreună. Acest lucru poate părea puţin ciudat sau nenatural la început – este ceva ce majoritatea dintre noi nu suntem cu adevărat obişnuiţi să facem, dar, odată ce începeţi să vă obişnuiţi să faceţi asta, veţi observa rapid cât de mult apreciază copilul vostru acest lucru şi cât de mult îl încurajează să se gândească la ce simte şi el în legătură cu anumite situaţii. De exemplu, la culcare, aţi putea să comentaţi despre cât de plăcut este să citiţi împreună şi să vă sărutaţi de noapte bună sau să exprimaţi cât de fericiţi vă simţiţi când copilul vostru vă îmbrăţişează, iar voi îl îmbrăţişaţi la rândul vostru. Sau aţi putea să-i spuneţi copilului vostru cât de bine vă simţiţi când îl vedeţi că se joacă sau ce bine v-aţi simţit când aţi fost la meciul de fotbal împreună. Lista este nesfârşită şi vă asigurăm că niciodată feedbackul vostru pozitiv nu va fi prea mult. Copiii adoră ca părinţii lor să îi laude, mai ales pentru că aceste conversaţii încurajează o legătură puternică, plină de afecţiune şi arată preocuparea voastră continuă şi aprecierea faţă de ce gândeşte şi simte el atunci când faceţi aceste comentarii. Chiar şi după momentele dificile puteţi spune: „Te iubesc în continuare, chiar dacă mai devreme am trecut printr-un moment dificil”.

MOMENTELE BUNE ÎN FAMILIE

Viaţa de familie poate fi uneori agitată şi haotică, dar în tot acest haos vă puteţi şi distra din plin. Pe lângă faptul că observaţi cu voce tare când lucrurile merg bine în ce-l priveşte pe copilul vostru, este, de asemenea, important să comentaţi când întreaga familie se distrează şi mai ales când membrii familiei „mentalizează” adecvat trăirile celorlalţi.

Karen ia masa cu restul familiei şi observă faptul că cei trei copii ai ei îşi pun unul altuia întrebări legate de ziua petrecută la şcoală. Fiica ei cea mare, Maddy, îi spune

fratelui ei, Sam:

— Deci ce ai făcut azi la ora de gătit? Faci mâncare thailandeză la fel ca noi?

Sam răspunde:

— Nu, noi facem produse de patiserie. Să găteşi mâncare thai *sună, e adevărat, mai interesant. Te-ai distrat azi făcând asta cu lisa şi Shami?*

Maddie râde şi-i povesteşte cum au pus prea mult ardei iute în mâncare ceea ce-i face pe Sam, pe mama lui şi pe sora ei mai mică, Maddie, să se prăpădească de râs. Karen comentează:

— Ce drăguţ din partea ta, Maddie, să-l întrebi pe Sam cum şi-a petrecut ziua în felul ăsta! E frumos când sunteţi interesaţi unul de altul, nu-i aşa? îmi place foarte mult să iau masa aşa cu voi trei.

A NU ŞTI ŞI A FI CURIOS! *3*

E cu adevărat important când reflectaţi la momentele bune petrecute cu copilul vostru să subliniaţi clar faptul că nu ştiţi exact ce se petrece în interiorul minţii sale, ci să sugeraţi mai degrabă cum credeţi că s-ar putea simţi el şi să-i permiteţi lui să vă ghideze. Aţi putea exprima acest lucru spunând ceva de genul: „Hai să vedem dacă am înţeles bine… Vrei să te joci cu maşinile azi, pentru că ţi s-a părut prea plictisitor data trecută când ai desenat?” în acest mod, exprimaţi faptul că nu ştiţi cu adevărat exact ce gândeşte copilul vostru şi îi daţi acestuia ocazia de a vă spune ce se petrece cu adevărat în mintea lui şi, de asemenea, îi arătaţi faptul că sunteţi într-adevăr curioşi în legătură cu ce gândeşte/simte el în acel moment anume.

Puteţi, de asemenea, exersa acest lucru cu partenerul vostru în faţa copiilor, astfel încât să le exemplificaţi aceeaşi idee – că niciunul dintre noi nu poate şti ce se întâmplă în mintea altcuiva indiferent de moment, dar că o să încercăm să ghicim şi exprimă cu siguranţă faptul că suntem curioşi să aflăm. Prin urmare, aţi putea, de exemplu, să-i spuneţi partenerului vostru în faţa celorlalţi membri ai familiei ceva de genul: „Nu-mi pot

imagina cum trebuie să fi fost pentru tine (când fratele tău nu te-a invitat la ziua lui). Te deranjează într-adevăr asta sau nu ţi se pare că e mare lucru?" Prin această afirmaţie, arătaţi că nu ştiţi ce se petrece în mintea partenerului vostru, dar că sunteţi interesaţi să aflaţi, iar acest lucru are un efect puternic asupra modului în care se va simţi partenerul.

În cazul copiilor mai mari, faptul de a le arăta că sunteţi curioşi în legătură cu ce se petrece în mintea lor, în timp ce validaţi simultan emoţiile lor pozitive, ar putea arăta în felul următor:

Karen observă faptul că Maddy stă la birou de peste o oră, făcând tema la franceză. Se aşază lângă ea şi îi spune: „Nu pot să-mi imaginez cum este să ai aşa de multe teme câte aveţi voi acum. Mi-a părut foarte rău pentru tine aseară când am văzut câte teme ai avut la franceză. Ai petrecut o eternitate cu ele; am fost foarte impresionată de cât de mult efort şi concentrare depui. Pariez că o să te descurci bine la lucrarea de control după atâta muncă depusă..."

Când copilului vostru îi place foarte mult ceva şi vă arată ce simte în legătură cu asta, încercaţi să-i validaţi această emoţie, folosind o expresie şi un ton care corespunde experienţei lui. De exemplu, atunci când îl vedeţi pe copilul vostru ţopăind pe o grămadă de perne, iar el se uită la voi şi zâmbeşte cu gura larg deschisă şi râde, un răspuns validant ar putea fi: „Pari să te distrezi atât de mult, îţi place cu adevărat să ţopăi pe pernele astea, nu-i aşa?" Sau, în cazul unui copil mai mare care vine bine dispus după o ieşire la mall cu prietenii lui, adoptaţi o expresie şi un ton cald şi prietenos şi spuneţi-i: „Cât mă bucur să văd că te-ai distrat atât de bine cu prietenii tăi! Pari cu adevărat fericit, dragul meu".

CUM SĂ FIŢI REFLEXIVI ÎN TIMPUL JOCULUI

J

De ce este joaca atât de importantă pentru relaţia cu copilul vostru? Toţi copiii adoră să se joace, iar joaca este

fundamentală pentru modul în care ei deprind şi îşi dezvoltă abilităţile în primii ani de viaţă. Este evident că una dintre principalele arii în care puteţi petrece momente plăcute alături de copilul vostru este atunci când vă jucaţi împreună. Însă joaca împreună nu iese întotdeauna exact aşa cum aţi dori amândoi să aibă loc, după cum o ilustrează exemplul următor:

— Mami! *Te joci cu maşinuţele cu mine*?

Charlie, în vârstă de 6 ani, coboară scările cu o cutie mare cu aproximativ 30 de maşinuţe de jucărie şi se uită plin de speranţă la mama lui. Lisa este pe punctul de a pregăti masa de seară şi a face puţină ordine prin casă. A lucrat cu jumătate de normă la birou în această dimineaţă şi s-a dus la două după-amiaza să-l ia pe Charlie de la şcoală.

— Poate într-un minut, Charlie. Mai am câte ceva de făcut înainte. Scoate-le din cutie şi începe să te joci. Vin şi eu într-un minut.

Charlie răstoarnă toate maşinuţele din cutie pe jos şi spune dintr-o răsuflare:

— Nu vrei niciodată să te joci cu mine, mami! *Şi apoi se duce călcând apăsat să caute tableta tatălui său ca să joace un joc de unul singur.*

Dacă acest scenariu vi se pare cunoscut, nu vă faceţi griji, nu sunteţi singurii. Multor părinţi le e greu să-şi facă timp să se joace cu copiii lor, din multe motive diferite. În cazul Lisei, ei i se părea că are alte lucruri de făcut: trebuia să pregătească masa pentru membrii familiei şi avea senzaţia că toată casa era cu susul în jos. Poate încă mai era afectată de nişte emoţii de la muncă din acea dimineaţă, aşa că mintea ei era deja ocupată cu altele. Din punctul de vedere al lui Charlie, probabil că mai auzise de multe ori expresia „într-un minut” şi ajunsese să înveţe că aceasta însemna adesea că nu se vor juca împreună. Prin urmare, destul de abătut, s-a dus după tableta cu care se putea juca de unul singur.

Este posibil să mai fie şi alte emoţii în joc în acest

caz. Ca adulţi, ne e uneori foarte greu să fim interesaţi de tipul de joc în care copiii noştri vor să ne implicăm. Multor părinţi le e greu să recunoască faţă de ei înşişi, ce să mai vorbim despre a admite faţă de alţii, că plimbatul maşinuţelor pe covor timp de o oră sau mai mult e ceva ce li se pare cu adevărat plictisitor. Important atunci este să găsiţi un joc care să fie atrăgător atât pentru voi, adulţii, cât şi interesant pentru copilul vostru; în acest mod, veţi crea o mai bună conexiune între voi doi, iar joaca va deveni ceva plăcut pentru amândoi, care va ajuta totodată la dezvoltarea copilului vostru. Nu e nevoie ca joaca să fie cu o jucărie sau cu un joc anume. E surprinzător cât de mult se poate distra un copil mai mic când vă ajută să băgaţi rufele în maşina de spălat sau să pregătiţi cina, dacă adăugaţi umor, ghiduşie şi puţină energie în aceste activităţi cotidiene. Copiii mai mari pot fi, de asemenea, implicaţi în gătit şi grădinărit pentru scurte perioade de timp. Chiar dacă mai rar, jocul iniţiat şi condus de copil poate fi un adevărat răsfăţ pentru el şi o ocazie pentru o conexiune specială. Un mod în care Lisa ar fi putut să-i răspundă lui Charlie ar putea fi: „Ce zici dacă ne-am juca cu maşinuţele timp de zece minute şi apoi mă poţi ajuta să pregătesc cina repede de tot?” Acest lucru arată că valorizaţi ambele activităţi şi că priorităţile amândurora contează.

CUM SĂ RESPECTAT! AUTONOMIA COPILULUI ÎN TIMPUL JOCULUI

Când vă jucaţi cu copilul vostru, este important să renunţaţi puţin la nevoia voastră firească de control. Conform rezultatelor unui studiu recent (1), când mamele controlau la maximum jocul copiilor lor, ei erau mai puţin dornici să se joace cu ele. Când vă jucaţi cu copilul vostru, dacă puteţi respecta nevoia lui de autonomie, creaţi, de asemenea, o relaţie pozitivă cu el, deoarece copilul vostru vă va vedea într-un mod pozitiv, iar ulterior, pe perioada copilăriei şi până la adolescenţă, va prezenta o probabilitate mai mare de a ţine cont de punctul vostru de

vedere şi, de asemenea, va reacţiona mai bine la stabilirea regulilor şi limitelor, la care voi nu trebuie să renunţaţi.

IMPORTANTA JOCULUI IMAGINAR PENTRU DEZVOLTAREA COPIILOR

O cercetare interesantă asupra psihologiei din spatele jocului copiilor a identificat o corelaţie importantă între abilitatea de a se angaja în jocul imaginar (de tipul „hai să ne prefacem că…”) şi nivelul până la care copilul îşi dezvoltă înţelegerea emoţiilor şi convingerilor altor persoane (2). Conform studiilor, cu cât părinţii vorbeau mai mult cu copiii lor despre emoţiile pe care le aveau în timpul interacţiunilor, cu atât probabilitatea ca aceştia să se implice în jocul imaginar creştea şi viceversa. Prin urmare, implicarea copiilor în acest joc îi conducea totodată la capacitatea de a înţelege perspectiva altor persoane şi emoţiile acestora cu privire la diverse lucruri. Această cercetare sugerează că, prin faptul că vorbiţi despre ce vă imaginaţi că simte copilul vostru când vă jucaţi împreună, se produce o extindere a jocului său imaginar, ceea ce, fără îndoială, va fi mai plăcut pentru amândoi.

La fel cum uitatul la o emisiune TV împreună cu copilul vostru v-ar putea oferi ocazia de a vorbi despre punctele de vedere ale altor persoane, şi jocul imaginar vă oferă ocazia de a vorbi despre gândurile şi emoţiile celorlalţi. De exemplu, când voi şi fetiţa voastră în vârstă de 3 ani vă jucaţi cu păpuşile, puteţi vorbi despre ce ar putea gândi şi simţi păpuşile, precum şi despre ce fac acestea; aţi putea să vă gândiţi la un joc în care păpuşile se prefac toate, să spunem, că sunt nişte magicieni care au venit în dormitorul copilului vostru ca să-l transforme într-o împărăţie magică. Fetiţa voastră va resimţi o plăcere imensă văzând că vă implicaţi în lumea sa imaginară, şi totodată va afla ceva nou despre cum înţelege ea oamenii, ceea ce-i va fi util în viaţa socială acum şi pe viitor. Cu un copil mai mare, un joc de *darts* sau un karaoke în faţa televizorului v-ar putea da ocazia să pretindeţi că sunteţi

amândoi nişte vedete faimoase care se distrează concurând una cu alta. Aţi putea interpreta manierismele şi accentele acelor persoane într-un mod ghiduş în cazul în care copilului vostru mai mare nu i se pare prea jenant acest lucru.

ÎN CE FEL JOACA POATE FI ATÂT DISTRACTIVĂ, CÂT ŞI BENEFICĂ PENTRU COPIL

Atunci când vă gândiţi la propria voastră copilărie, vă puteţi aminti când v-aţi jucat împreună cu părinţii voştri fie de-a v-aţi ascunselea, fie un joc de societate, fie un alt joc care v-a plăcut tuturor? Sau poate că părinţii voştri nu s-au implicat prea mult în jocul vostru, lăsându-vă, în schimb, să vă faceţi singuri de lucru? Dacă sunteţi norocoşi şi aveţi amintiri legate de jocurile cu părinţii voştri, fără îndoială că vă veţi aminti că acele ocazii v-au ajutat să vă simţiţi apropiaţi de persoanele pe care le iubeaţi. Fie că vă jucaţi în nisip atunci când plecaţi în vacanţă cu familia, fie cu trenuleţele împreună cu tata şi cu mama, acele momente comune sunt tipul de amintiri din copilărie care rămân vii în mintea noastră de adulţi. Joaca ne permite, de asemenea, să râdem de noi: adesea, când glumim în legătură cu noi înşine şi cu comportamentul nostru, detensionăm atmosfera şi intensificăm sentimentele pozitive reciproce.

Există extrem de multe alte avantaje ale jocului, unul dintre beneficiile sale cruciale constituindu-l rolul său în dezvoltarea copiilor. Joaca acţionează ca un catalizator pentru învăţare, deoarece, prin joc, copiii îşi înţeleg experienţele şi îşi exprimă ideile şi emoţiile. Joaca le oferă, de asemenea, copiilor ocazia de a dezvolta şi practica abilităţi precum autocontrolul, a aştepta să-ţi vină rândul, respectarea regulilor şi exersarea capacităţii de memorare. Repetarea şi explorarea rolurilor de adulţi (de exemplu, gătitul, reparatul maşinilor) îi pot ajuta pe copii să devină independenţi şi constituie o oportunitate pentru ei de a explora cum te simţi fiind altcineva. Iar când copiii se angajează în jocul interactiv, acest lucru îi ajută să

clădească relaţii. Numeroasele tipuri de joc – fie joaca afară care implică multă activitate fizică, jocul din casă de construit, fie jocul imaginar, fie cel creativ – îi ajută pe copii să dezvolte o mare varietate de abilităţi, de la cea de a se căţăra, de a sta în echilibru, de a alerga şi de a sări sau de a ţine un pix în mână până la abilităţi de rezolvare a problemelor cognitive. Şi, desigur, joaca afară, pe lângă faptul că are beneficii pentru sănătatea fizică şi mentală a copiilor mici (eliberarea de endorfine, stimularea emoţiilor pozitive), îi încurajează pe părinţi să fie mai activi, rezultatul fiind că întreaga familie va dezvolta probabil obiceiuri sănătoase care conduc la o formă fizică bună. Iar cel mai mare beneficiu este probabil că, atunci când părinţii şi copiii se joacă împreună, relaţiile sunt consolidate, iar legăturile de familie sunt întărite. Un alt mare avantaj al jocului este că oferă ocazia de a repeta şi de a regândi ceva ce ar putea provoca anxietate sau care l-ar putea afecta pe copil. De exemplu, jocul împreună de-a şcoala l-ar putea ajuta pe copilul vostru să-şi exploreze starea de stres sau orice alte probleme cu care s-ar putea confrunta la şcoală.

Beneficiile jocului sunt bine-cunoscute, dar se pare că ocaziile jocului împreună s-au diminuat în timp, copiii fiind din ce în ce mai mult implicaţi în activităţi programate şi structurate sau conectaţi la dispozitivele digitale. Într-adevăr, în cazul copiilor voştri mai mari, s-ar putea să aveţi experienţa opusă celei de a fi cu un copil mic, respectiv să vă doriţi să vă jucaţi cu copilul vostru mai mult decât vrea el să se joace cu voi, în timp ce este cufundat într-un joc solitar pe un dispozitiv. Deşi încercarea să vă implicaţi copilul mai mare într-un joc interactiv poate părea o bătălie pierdută, există nişte modalităţi prin care vă puteţi implica atât copilul mai mic, cât şi pe cel mai mare. În cazul copiilor mai mici, e vorba mai mult despre a vă asigura că faceţi anumite lucruri împreună cu ei, în timp ce în cazul copiilor mai mari, ar putea fi vorba despre a vă programa o jumătate de oră în

familie, uitându-vă alături de el la emisiunea lui preferată, luând masa împreună sau practicând un joc potrivit pentru orice vârstă şi care e distractiv pentru toată lumea. E posibil să fie nevoie să stabiliţi o limită a timpului sau a perioadelor din zi (evitarea orelor de masă sau a orei de dinainte de culcare) în care copilul vostru poate folosi un anumit dispozitiv.

Deoarece, uneori, va fi destul de greu să-i implicaţi pe copii în joc, cel mai simplu mod de a face plăcută această experienţă este de a vă inspira din interesele copilului vostru şi de a vă lăsa ghidaţi de el. Jocul comun vă va ajuta pe voi şi pe copilul vostru să clădiţi o conexiune puternică pe care el se va sprijini atunci când va creşte şi care-i va oferi foarte probabil amintiri care vor dura o viaţă întreagă. Un tată a observat că i se părea dificil să „treacă la funcţionarea în modul de joc” la sfârşit de săptămână după ce avusese o săptămână grea la muncă sau petrecuse timpul împreună cu prieteni de-ai săi de vârstă adultă. S-a gândit că ceea ce-l ajuta să se joace într-un mod plăcut cu copiii lui era să fie într-o stare de spirit pozitivă şi calmă, să aibă timp să se joace, să se simtă pregătit şi să fie capabil să-şi gestioneze emoţiile. De fapt elementele menţionate de el sunt cele despre care am vorbit pe parcursul acestei cărţi. Important este că trebuie să fiţi mai întâi conştienţi de propriile emoţii pentru a dispune de starea de spirit potrivită ca să pătrunderi în lumea copilului vostru şi să-i acordaţi mai multă atenţie, să vedeţi mai bine lucrurile prin ochii lui şi, în cele din urmă, să empatizaţi cu experienţa lui.

Prin urmare, cum puteţi face ca joaca să vă aducă beneficii atât vouă, cât şi copilului vostru? Amintiţi-vă de Aplicaţia Parentală şi de faptul că, atunci când sunteţi într-o stare de spirit suficient de calmă, puteţi acorda atenţie la ce se petrece în lumea copilului vostru. Desigur că acest lucru nu este întotdeauna uşor. De exemplu, imaginaţi-vă că vă conduceţi copilul la şcoală, iar el vă spune că a fost făcut monitor „ecologic” la clasă şi că vrea să numărăţi

plasele de păianjen de pe drum împreună. Însă voi, cu doar cinci minute, aţi citit un mesaj de la mama voastră pe mobil care v-a iritat foarte mult. Veţi mai avea chef să vă jucaţi de-a „numără plasele de păianjen” în drum spre şcoală? Joaca poate părea adesea mai uşoară când v-aţi pregătit dinainte pentru ea – poate fi greu să treceţi la funcţionarea în modul de „joc”, deşi ştiţi că asta l-ar face fericit pe copilul vostru. Însă, dacă puteţi să vă recunoaşteţi emoţiile şi să le daţi deoparte măcar pentru cinci minute, copilul vostru va avea de câştigat prin faptul că veţi pătrunde în lumea lui, iar drumul spre şcoală va fi mult mai plăcut decât bosumflarea sau comportamentul dificil ulterior la care probabil că se va ajunge dacă îi ignoraţi cererea.

SFATURI PENTRU UN JOC REUŞIT CU COPILUL VOSTRU

Programaţi joaca dinainte – spuneţi-i copilului vostru, de exemplu, că vă veţi juca împreună după masa de seară, la ora şase. Verificaţi dacă puteţi să alocaţi un interval de timp doar pentru asta.

Dacă încercaţi să faceţi lucrurile în mod natural, joaca împreună nu vi se va părea o corvoadă.

Jucaţi-vă adecvat abilităţilor proprii. Prin urmare, dacă sunteţi buni la activităţile creative, dar nu şi la jocul gălăgios, nu trebuie să vă simţiţi obligaţi să vă jucaţi într-un mod nepotrivit cu stilul vostru, dar faceţi tot posibilul să vă alăturaţi copilului în joaca lui.

Încercaţi să vă lăsaţi ghidaţi de copil, spunându-i: „Poţi să conduci tu jocul pentru o vreme”. Astfel luaţi presiunea de pe voi şi îi oferiţi copilului un sentiment important de control şi responsabilitate şi senzaţia că aveţi încredere în el şi că-l respectaţi.

Respectaţi-vă promisiunile – dacă aţi spus că ceva se va întâmpla, asiguraţi-vă că se şi întâmplă, chiar dacă e vorba doar despre un interval de timp nesemnificativ.

Rămâneţi ancoraţi în momentul prezent şi gândiţi-vă la ce s-ar putea petrece în mintea copilului vostru. De

exemplu, dacă jucaţi un joc împreună cu el, aţi putea încerca în mod conştient să ignoraţi orice altceva se întâmplă în jurul vostru şi toate celelalte gânduri ale voastre şi să vă concentraţi doar asupra clipei plăcute petrecute cu el şi la detaliile jocului. Sau, de exemplu, dacă faceţi un castel de nisip pe plajă, concentraţi-vă la joc, ignorând toate influenţele externe.

Copilul vostru va observa expresia voastră şi comportamentul vostru general şi, când veţi fi amândoi implicaţi într-un mic joc plăcut pentru amândoi, încântarea pe care i-o va provoca entuziasmul vostru vă va face să vă simţiţi bine ca părinţi şi să fiţi apreciaţi de copilul vostru.

Dacă vă e cu adevărat greu să pătrundeţi în lumea jocului copilului vostru, nu uitaţi că e nevoie de exerciţiu. Încercaţi să începeţi cu activităţi directe, cum ar fi să citiţi împreună, să scoateţi câteva jucării care îi plac mult copilului vostru sau, pur şi simplu, să faceţi ceva afară din casă, ceva plăcut pentru amândoi, cum ar fi să vă jucaţi cu o minge de fotbal.

Începeţi cu zece minute de joc şi apoi, ca la sala de fitness, creşte-ţi timpul pe care îl petreceţi jucându-vă împreună, astfel încât să vă sporiţi energia pentru joc.

Nu încercaţi să programaţi timp pentru joacă atunci când sunteţi preocupaţi. Cu alte cuvinte, gestionaţi-vă propriile emoţii înainte de a începe să vă jucaţi cu copilul vostru şi explicaţi-i că aveţi nevoie să vă „eliberaţi” de ceva ce vă distrage atenţia înainte de a vă putea juca.

Există şi diverse modalităţi prin care puteţi evita capcanele privind jocul cu cel mic:

Intervalul de joacă neîntrerupt în care îi acordaţi întreaga voastră atenţie, chiar dacă e vorba doar despre zece minute în fiecare zi, va fi mai benefic decât să vă ignoraţi copilul mare parte din timp şi să încercaţi să vă jucaţi intermitent cu el de-a lungul mai multor ore. Prin urmare, stabiliţi-vă un scop realist cu privire la timpul pentru joc, dar, după aceea, respectaţi-vă angajamentul şi lăsaţi toate celelalte lucruri deoparte.

Uneori, copiii pot să pară că se distanţează de voi. Însă există şi momente când copilul vostru e fericit să se joace singur sau cu alţi copii. În acele momente, e important să vă abţineţi să-l întrerupeţi sau să preluaţi conducerea. E important să verificaţi cu copilul vostru că totul este în regulă.

Dacă părinţii voştri nu s-au jucat prea mult cu voi când eraţi mici, e posibil ca jocul cu copilul vostru să nu vi se pară natural şi să vă fie dificil să vă jucaţi cu copilul vostru, cam ca atunci când încercaţi să alergaţi 10 kilometri fără să vă fi antrenat vreodată. Tot aşa cum mersul la sală şi antrenamentul sunt importante pentru starea voastră fizică în vederea cursei de alergare, la fel şi exersatul jocului va face, în timp, ca joaca alături de copil să vă pară mai uşoară. Aţi putea începe prin a introduce jocul în rutina voastră cotidiană, poate să vă jucaţi de-a baba oarba când schimbaţi scutecul copilului vostru, de-a ghicitul când pregătiţi micul dejun cu copilul vostru preşcolar, de-a mecanicii auto cu copilul vostru de şcoală primară când puneţi ulei la maşină şi o curăţaţi; la fel puteţi să găsiţi cuvinte pornind de la plăcuţele de înmatriculare atunci când plecaţi în călătorie cu maşina împreună cu copilul vostru mai mare.

Uneori, copiii se distanţează de joc. Conectarea la interesele, preocupările şi nevoile copilului vostru când se joacă înseamnă să adoptaţi perspectiva lui şi să vedeţi lucrurile prin ochii lui. Când el observă că procedaţi astfel, indiferent de jocul pe care îl practică în acel moment, acel joc i se va părea în mod implicit mai interesant, pentru că el beneficiază de întreaga voastră atenţie şi i se pare că vedeţi jocul la fel ca el.

În joc poţi adesea să pierzi, să ai senzaţia că lucrurile nu sunt drepte sau să devii frustrat când jucăriile nu merg aşa cum vrea copilul ca ele să meargă. Oferiţi-i empatie în aceste momente şi scoateţi în evidenţă cât de neplăcut este acest lucru; oferiţi-i, de asemenea, empatie pentru cât de plăcut este pentru el când toţi ursuleţii de pluş sunt

costumaţi de petrecere sau pentru entuziasmul lui faţă de un joc imaginar împreună cu prietenii lui.

ATUNCI CÂND ÎNCERCAŢI SĂ FACEŢI PREA MULT

Unul dintre blestemele parentajului modern îl constituie sentimentul că trebuie să vă distraţi tot timpul copiii, să le umpleţi serile cu activităţi extracurriculare şi weekendurile cu călătorii, întâlniri cu prietenii dejoacă, sport, muzică, actorie ş.a.m.d. Deşi aceste activităţi sunt importante într-o anumită măsură pentru copilul vostru, la fel este şi să înveţe să se joace şi să-şi folosească imaginaţia; de fapt, este benefic pentru el ca uneori pur şi simplu să nu facă nimic.

Când sunteţi împreună cu copilul vostru, vi se pare că mintea lui rătăceşte şi că uneori, pur şi simplu, se închide în sine? Tindem să devenim un pic excesiv de preocupaţi în legătură cu asta, îngrijorându-ne că nu suntem ascultaţi de copiii noştri, că ei au o capacitate slabă de concentrare sau că nu fac nimic constructiv cu timpul lor. De fapt, acest comportament este normal, ba chiar oamenii de ştiinţă cred în prezent că este şi necesar. Creierul are două sisteme ale „atenţiei”. Un sistem pentru sarcini implicând concentrarea, iar cel de-al doilea sistem pentru „mintea hoinară”, cunoscut şi drept reverie. Cel de-al doilea sistem este cel care conduce la creativitate şi stimulează abilitatea copilului vostru de rezolvare de probleme. Prea multe activităţi pot interfera cu acesta. Prin urmare, este important să vă asiguraţi că, pe parcursul zilei sale, el are timp pentru a nu face nimic altceva decât să-şi lase mintea să hoinărească – nu trebuie să faceţi tot timpul ceva pentru copil sau împreună cu el. Cu atâtea dispozitive de care copiii şi tinerii pot dispune astăzi, poate fi dificil pentru el să aibă această experienţă de a-şi lăsa, pur şi simplu, mintea să rătăcească şi de a nu face nimic. Tot aşa cum un copil mic trebuie să deprindă abilităţile de a se linişti singur, copilul are nevoie să aibă parte de un timp pentru relaxare, chiar de plictiseală, pentru a învăţa cum să gestioneze această stare şi să se

automotiveze.

URMĂRIŢI DACĂ CEL MIC ESTE REFLEXIV

Stilul vostru de parentaj ajută la modelarea copilului vostru şi-l educă să fie reflexiv în relaţiile sale. Copilul învaţă de la voi cum să utilizeze chiar el elementele din Aplicaţia Parentală. El poate observa cum, acordând atenţie, adoptând perspective alternative şi fiind empatic cu gândurile şi emoţiile proprii şi ale celorlalţi, se poate înţelege cu ceilalţi, deoarece este mai capabil să înţeleagă acţiunile lor din interior – respectiv raţiunile şi motivaţiile care stau la baza acţiunilor acestora.

Prin urmare, de unde ştiţi când copilul vostru este reflexiv în legătură cu sine şi cu alţii şi care e dovada că Parentajul vostru Reflexiv dă roade în cazul lui? Acestea sunt momentele de aur şi indiciile că el mentalizează şi îşi întăreşte abilitatea de a se înţelege pe sine şi de a-i înţelege pe ceilalţi. Aşadar, când observaţi că el se comportă sau vorbeşte într-un mod reflexiv, cum puteţi să încurajaţi şi să întăriţi această abilitate, arătându-i cât de utilă poate fi această calitate?

CUM SĂ OBSERVAŢI CÂND COPILUL VOSTRU ESTE REFLEXIV

Aceleaşi calităţi care sunt atât de importante în relaţia cu copilul vostru – atenţia, punerea în locul celuilalt şi oferirea de empatie – vă ajută să reflectaţi la ce anume face copilul vostru când are o atitudine reflexivă faţă de propria sa minte şi faţă de cei din jurul lui.

A – ATENŢIA ŞI CURIOZITATEA

Unul dintre primele lucruri pe care e posibil să le observaţi, când copilul vostru este reflexiv, este că acordă atenţie emoţiilor lui şi e capabil să le conecteze cu lucrurile care se întâmplă în jurul său. În următorul exemplu, Sam vorbeşte cu mama lui despre o discuţie cu tatăl său şi devine foarte agitat şi supărat.

Sam încercase să stea de vorbă cu tatăl său despre ce se întâmplase cu prietenii lui în parc când se duseseră la fotbal după şcoală. Însă tatăl se concentrase asupra

faptului că el îşi aruncase, la sosire, echipamentul de fotbal şi ghetele în hol şi îi spusese să le strângă de acolo. Sam s-a dus să discute cu mama lui, Karen, în legătură cu modul în care l-a făcut să se simtă asta:

Sam îi spune mamei sale: *„E un prost. Face mereu lucruri ca să mă rănească, nu-i pasă de mine. Absolut deloc, ÎL URĂSC”*.

Karen îl ascultă şi exprimă empatie faţă de faptul că el se simte rănit că tatăl său nu l-a întrebat de meci, dar apoi aşteaptă fără să continue dialogul.

Deodată, Sam ezită, doar o secundă, după care spune: *„Nu ştiu, mi se pare foarte derutant. Am nişte sentimente foarte amestecate în legătură cu el”*.

Ceea ce este important aici e că Sam dovedeşte, doar pentru o clipă, că este capabil să se distanţeze şi să acorde atenţie faptului că trece printr-o gamă complexă de emoţii. Sam a fost capabil să ia o pauză şi să observe cât de derutante pot fi emoţiile legate de cineva de care eşti apropiat – că poţi iubi o persoană şi să o găseşti în acelaşi timp enervantă şi crudă. Această conştientizare i-ar putea permite să reducă din intensitatea emoţiilor lui şi să realizeze că este dificil pentru el să înţeleagă acţiunile tatălui său.

Într-un alt exemplu, Grace şi mama ei, Rachel, încearcă să se calmeze după ce tocmai se enervaseră din cauza fetei care nu voia să meargă la culcare. Grace a manifestat un comportament opoziţionist şi sfidător faţă de Rachel, reacţionând cu vehemenţă la faptul că i s-a cerut să-şi pună pijamaua şi să se spele pe dinţi. Rachel a avut o zi lungă şi dificilă în care s-a ocupat de părinţii ei, aşa că devenise din ce în ce mai nervoasă. Era conştientă că adusese emoţii negative în interacţiunile ei cu Grace şi că probabil că acest lucru agrava situaţia. Grace a devenit în cele din urmă extrem supărată şi de furioasă pe Rachel: nu s-a mai putut controla, aşa că a îmbrâncit-o şi a lovit-o pe mama ei. În cele din urmă, Rachel a reuşit să o convingă pe Grace să se culce; stând lângă ea după ce s-au culcuşit

una în braţele celeilalte, o întreabă:

— *Eşti bine acum*?

— *Da… puţin mai bine*.

— *Păi, a fost cam dificil, nu*? *M-am cam stresat*.

Înconjurând-o din nou cu braţul, Rachel o întreabă:

— *Eşti bine acum, da*? *Ce a fost dificil pentru tine*?

— *Am fost foarte furioasă pe tine*.

— *A, aşa e. Şi eu am fost*.

— *M-am înfuriat foarte tare când ai spus că închizi televizorul*.

Ce e interesant în acest scenariu este că, stând în îmbrăţişarea caldă a mamei ei, Grace este capabilă mai întâi să eticheteze o emoţie anterioară: furia pe care a simţit-o când mama ei a vrut să închidă televizorul. Ea pare să fie cu adevărat interesată de cum s-a simţit mama sa, exprimând acest lucru prin modul cum vorbeşte cu aceasta despre ce s-a întâmplat. Şi pare să fie curioasă în legătură cu punctul de vedere al mamei ei. Există toate indiciile că Grace încearcă să se înţeleagă pe sine, mai ales lumea ei emoţională şi de ce emoţiile ei s-ar putea să-i fi influenţat comportamentul.

În ambele exemple precedente copii de vârste diferite acordă atenţie propriei lor stări de spirit şi exprimă ceea ce simt. Importantă este curiozitatea lui Sam şi cea a lui Grace legată de modul cum funcţionează mintea lor şi de motivul pentru care au anumite emoţii; dacă ei trag o concluzie corectă sau nu, asta contează mai puţin. Acest interes al copilului vostru în ce priveşte propria stare emoţională şi modul în care aceasta este legată de situaţiile de viaţă constituie un prim indiciu important al abilităţii lui tot mai evidente de a fi reflexiv. El ar putea, pur şi simplu, să spună într-o zi: „Sunt foarte supărat”, fără să-şi dea prea bine seama la început ce înseamnă această simplă afirmaţie; oricum aceasta arată faptul că el realizează că emoţiile sunt importante.

E posibil să observaţi şi momente când copilul vostru este cu adevărat curios şi conectat la trăirile altor

persoane. De exemplu, el poate pune o întrebare directă legată de motivul pentru care cineva s-a purtat într-un anumit fel sau poate să facă o sugestie care indică faptul că se gândeşte la alte persoane şi la motivele comportamentului lor, după cum putem vedea din scenariul de mai jos:

Charlie a venit acasă de la şcoală şi a vorbit despre ce se întâmplase cu Max, un băiat nou care tocmai se mutase la clasa lui. Mai devreme pe parcursul zilei, Max făcuse pe şeful cu Charlie şi cu prietenii lui, insistând ca ei să joace jocul lui după regulile lui! Charlie i-a spus Lisei, mama lui:

— Mami, Max face atât de mult pe şeful! N-am vrut deloc să joc jocul lui, dar pe urmă m-am răzgândit.

Lisa îl întreabă:

— Dar de ce te-ai jucat dacă nu voiai să o faci?

— Max e nou-venit la şcoală şi nu am vrut să-l supăr. De ce face atâta pe şeful? Cred că face pe şeful pentru că vrea să-şi facă prieteni.

— Poate. Dar, Charlie, de ce crezi că vrea să-şi câştige prieteni făcând pe şeful?

— Poate că vrea doar să-şi facă prieteni şi e îngrijorat că nu-şi va face. De asta face mai mult pe şeful.

Prin urmare, Charlie manifestă curiozitate faţă de Max şi s-a gândit deja la motivul pentru care el face pe şeful. E dispus să descopere ce ar putea influenţa comportamentul lui Max dincolo de simpla afirmaţie: „E doar un băiat care face pe şeful”. Charlie este curios să-l vadă pe Max mai mult din interior.

P – PUNEREA ÎN LOCUL CELUILALT (ADOPTAREA PERSPECTIVEI LUI)

Aţi putea, de asemenea, să începeţi să observaţi cum copilul vostru încearcă să privească şi din alte puncte de vedere pentru a înţelege motivul pentru care s-a comportat într-un anumit fel sau a simţit un anumit lucru. Revenind la primul exemplu cu Grace şi mama ei, în care ele discută despre momentul dificil pe care l-au trăit împreună, Rachel

a decis să continue această conversaţie şi a spus:

— Poate faptul că eu am zis că urma să închid televizorul te-a înfuriat, dar, acum, gândindu-mă la asta, păreai destul de furioasă înainte să închid eu televizorul.

— Hm, nu ştiu atunci de ce m-am înfuriat atât.

— Haide să încercăm să aflăm, ce zici? E vineri, aşa că eu cred că eşti la sfârşitul unei săptămâni pline, nu-i aşa? Poate eşti obosită? Sau poate s-a întâmplat ceva la şcoală şi încă mai eşti puţin supărată în legătură cu asta?

— Sunt obosită.

— Da?

— Uneori cred că mă înfurii mai mult când sunt obosită.

Mama, cred că despre asta e vorba!

— Da, poate. Eu, de exemplu, sunt mai arţăgoasă când sunt obosită.

Dacă descompunem acest scenariu şi îl analizăm, constatăm că se produc multe lucruri utile. În interacţiunile cu mama ei, Grace află că este util şi important să înveţe despre emoţii şi că poţi să faci asta cu mama ta. În acelaşi timp, mama ei îi arată că e interesată de ce simte ea sau de motivele ei, dar îi sugerează şi câteva posibile motive, pentru a o ajuta. Deşi e important să le arătaţi copiilor voştri că sunteţi curioşi, poate fi foarte enervant pentru copii (ca şi pentru adulţi) să încercaţi să le „citiţi gândurile”. În acest fel, ei vor fi deranjaţi pentru că vor simţi că vreţi să le comandaţi ce să gândească şi pentru că adesea ce credeţi voi că aţi ghicit nu corespunde cu ceea ce simt cu adevărat în interiorul lor. În cazul lui Grace, putem vedea că ea se răzgândeşte treptat în ce priveşte motivul pentru care s-a înfuriat exagerat în timpul unei rutine cotidiene. Ea dezvoltă deci o abilitate utilă de a-şi modifica perspectiva în legătură cu propriile ei gânduri şi emoţii. Merită să reflectaţi la această abilitate şi în propria voastră viaţă şi să vă gândiţi, de pildă, la dăţile când poate aţi reacţionat exagerat într-o anumită situaţie, cu un prieten sau partener. Poate fi

nepreţuit, chiar dacă dificil, să observaţi dăţile când „temperatura” voastră afectivă a devenit prea ridicată, afectându-vă în consecinţă comportamentul. În timp, odată ce Grace va deveni mai conştientă de modul în care gândurile şi emoţiile ei îi afectează comportamentul, relaţiile ei vor avea de câştigat. De exemplu, ei îi va fi mai uşor în relaţiile sale prezente şi viitoare să se împace după neînţelegeri şi să se asigure că acestea continuă în ciuda perioadelor dificile, astfel încât să poată clădi relaţii stabile care să prezinte un risc mai redus de a se destrăma. De exemplu, dacă Grace ar avea un dezacord cu o prietenă de la şcoală, ar exista o probabilitate mai mare ca ea să reflecteze ulterior la modul cum a reacţionat la ce i-a spus acea prietenă şi să se întoarcă la ea pentru a remedia lucrurile.

Parentajul Reflexiv va avea, de asemenea, un impact asupra abilităţii copilului vostru de a vedea perspectivele altor persoane şi de a observa că acest lucru este la fel de important ca autoobservarea. Când îi citiţi dintr-o carte copilului vostru, aveţi o ocazie excelentă de a-i pune întrebări referitoare la personajele din poveşti şi la comportamentul lor, astfel încât el să înveţe să vadă lucrurile din punctul de vedere al celuilalt şi să evite să tragă concluzii pripite în legătură cu acţiunile altor persoane. Simpla adoptare a perspectivei celuilalt se poate produce destul de devreme pe parcursul dezvoltării copilului vostru.

Ella ascultă o poveste la culcare despre o prinţesă şi tatăl ei, împăratul. În poveste, împăratul îi interzice fiicei sale să danseze şi să se ducă la petreceri cu prietenii ei. Mama Ellei se întrerupe şi o întreabă:

— Mă întreb de ce împăratul nu vrea să o lase pe fiica lui să se ducă să danseze cu prietenii ei.

Ella răspunde:

— Nu-i place dansul!

Deşi e puţin probabil ca acesta să fie motivul pentru care împăratul nu-şi lasă fiica să danseze, acesta este însă

un răspuns tipic din partea unui copil de 4 ani şi indică faptul că Ella este capabilă să se gândească la împărat şi să adopte perspectiva lui. Într-un alt exemplu, Lisa îl rugase pe soţul ei, Jon, să cumpere hârtie de împachetat în drum spre casă de la muncă, deoarece era ziua de naştere a mamei ei. Mama sa urma să vină devreme pe la ei în ziua următoare, şi Lisa trebuia să-i ambaleze cadoul. Jon a intrat în casă fără hârtie. Lisa l-a întrebat:

— *Ce s-a întâmplat cu hârtia*?

— *O, nu*! *Am uitat complet de ea*!

— *Nu-mi vine să cred, Jon, a spus Lisa. Un singur lucru te-am rugat să iei şi nu l-ai luat*! *Nu-ţi pasă de mama mea*?

Jon a urcat frustrat pe scări. Charlie asculta această discuţie şi, simţind că mama lui era stresată, spune:

— *Mamă, cred că tata a avut o zi foarte grea din nou. El uită mereu lucruri când are o zi grea.*

În acest exemplu, pe lângă faptul că Charlie manifestă o conştientizare a sentimentelor mamei sale, îi oferă totodată o explicaţie alternativă referitoare la motivul pentru care tatăl lui a uitat să ia hârtia de împachetat. Această abilitate a copilului vostru arată conştientizarea lui crescândă cu privire la cât de diferit văd oamenii lucrurile.

E – OFERIREA DE EMPATIE

Imaginaţi-vă că aţi avut o zi grea, că v-aţi simţit foarte criticaţi de un prieten apropiat şi că sunteţi cu moralul la pământ. Aveţi sentimentul că meritaţi consolare şi sprijin fie de la alte persoane, fie de la voi înşivă? O să luaţi oare o pătură, o cană de ciocolată caldă şi o să vă ghemuiţi pe canapea ca să vă uitaţi la filmul preferat şi să vă plângeţi de milă? Abilitatea voastră de a trăi emoţiile dificile şi de a le tolera este învăţată în principal prin experienţele din copilăria timpurie pe care le-aţi avut cu părinţii voştri. Această tehnică de autosusţinere poate constitui o modalitate extrem de sănătoasă de a aborda

emoţiile – pentru ca evenimentele adesea cotidiene să fie mai puţin dureroase, e nevoie de un nivel scăzut de autocritică şi de talentul de a vă consola singuri. La fel cum voi aţi învăţat abilitatea de a vă consola singuri, Parentajul vostru Reflexiv transmite copilului vostru faptul că emoţiile sale sunt importante şi gestionabile şi că el merită empatia şi sprijinul vostru. E posibil să observaţi că el a devenit capabil să se comporte într-un mod care indică faptul că are empatie şi compasiune pentru el însuşi, ceea ce reprezintă un indicator al capacităţii de a mentaliza. Acesta este un semn că el se poate privi din exterior pe sine (cu emoţiile lui). Haideţi să luăm următorul exemplu. Lilly s-a dus împreună cu sora ei, Grace, la tatăl ei după şcoală şi i-a povestit că prietenii săi au refuzat să se joace cu ea. Lilly i-a spus tatălui ei că acest lucru a întristat-o foarte mult. La culcare, ea stă întinsă pe pat, iar Matt spune:

— *Ei bine… cred că e posibil să fi avut o zi grea, Lilly*!

— *Da, tati. Poţi să-mi mai dai o îmbrăţişare*?

— *Sigur că pot, Lilly. Probabil că ai nevoie de încă una*!

Matt a îmbrăţişat-o strâns şi i-a spus:

— *Şi mâine e o zi. Te iubesc*!

A văzut că Lilly s-a afundat sub pătura ei, luându-şi în braţe ursuleţul de pluş preferat.

Această abilitate de autoconsolare sau de a permite altor persoane să vă consoleze poate fi foarte utilă atunci când vă confruntaţi cu adversităţile vieţii. Dacă ne putem baza pe această abilitate, suntem mai capabili să ne luăm în stăpânire propriile gânduri, emoţii şi acţiuni şi să avem compasiune pentru noi înşine. Iar în ce-l priveşte pe copilul vostru, el va fi mai capabil să tolereze emoţiile dificile, să nu se simtă prost sau vinovat când relaţiile se deteriorează şi să poată, în schimb, să ia măsuri pentru a remedia lucrurile.

E posibil, de asemenea, să observaţi că el este capabil să manifeste empatie faţă de alte persoane. De

exemplu, Charlie vorbeşte cu Lisa despre aniversarea celor 7 ani ai lui la care vrea să o invite şi despre ce jocuri ar vrea să joace. Sora lui, Ella, este şi ea în încăpere. Charlie spune brusc:

— Mami, o să primesc o mulţime de cadouri, nu-i aşa?

— Da, o să primeşti, pentru că vin multe persoane.

— Dar cum rămâne cu Ella… Nu poţi să-i iei şi ei o păpuşică? *Altfel o să se supere*.

— Ce grijuliu din partea ta să te gândeşti la faptul că sora ta s-ar putea simţi ignorată.

E impresionant faptul că Charlie a reuşit să-şi mute atenţia de la propriul său interes şi entuziasm pentru a se gândi la conversaţia lui din perspectiva surorii sale. În plus, Charlie a reuşit totodată să-şi imagineze cam ce ar putea ea să simtă. Charlie aduce empatia în relaţia lui cu sora sa – este aceeaşi calitate pe care o arată copilul vostru când vă ia în braţe la câteva minute după ce aţi spus că vă doare capul, chiar dacă e supărat că nu vă jucaţi cu el sau când vă păstrează ceva dulce pentru când veniţi acasă de la muncă.

Maddy invitase câţiva prieteni să petreacă noaptea la ea cu ocazia zilei ei de naştere şi alerga prin casă, ţipând de încântare că vin la ea şi vorbind despre ce gustări urmau să aibă seara târziu, despre ce film urmau să vadă ş.a.m.d.*, când a văzut că Sam avea privirea în pământ şi îşi muşca buza de jos*.

Maddy a spus:

— Sam, sper că nu te simţi lăsat deoparte pentru că noi stăm până târziu! *Ce ai zice să stai cu noi un pic seara şi, pe lângă asta, să vii să patinezi mâine cu noi*? *Nu vreau să te simţi dat deoparte*.

Tom, tatăl lor, i-a spus lui Maddy:

— Ce frumos din partea ta că te gândeşti la sentimentele fratelui tău când eşti încântată de faptul că prietenii tăi stau la tine peste noapte.

CUM SĂ VĂ AJUTAŢI COPILUL SĂ-ŞI DEZVOLTE

CAPACITATEA REFLEXIVĂ

Ce faceţi după ce începeţi să observaţi când copilul vostru este interesat de ce se petrece în mintea lui şi a celorlalţi? Deşi nu ne aşteptăm ca părinţii să fie psihoterapeuţi, există nişte strategii cu adevărat utile care să vă ajute să reacţionaţi adecvat când observaţi faptul că el este reflexiv. Cum reacţionaţi depinde foarte mult de situaţie, de vârsta copilului vostru şi de importanţa situaţiei. Reţineţi că, dacă sunteţi interesaţi şi curioşi în legătură cu perspectiva copilului vostru, ar trebui să vi se pară uşor să aplicaţi aceste strategii sau stimuli:

A. Comentaţi ceea ce observaţi

B. Lărgiţi observaţia şi fiţi curioşi

C. Explicaţi ce v-a plăcut sau de ce lucrul respectiv ar putea fi important

COMENTAT! CE OBSERVAŢI

Comentând atunci când sesizaţi că el este reflexiv, puneţi în evidenţă comportamentul lui, ajutându-l să observe ce face, dar şi faptul că voi consideraţi acest lucru important şi util. Există numeroase moduri în care aţi putea face asta:

„Am văzut că te gândeşti cu adevărat la ce simţi. Şi a fost minunat că mi-ai spus cum te-ai simţit, în loc să ţipi”.

„Hei, chiar te-ai gândit serios la asta, nu-i aşa?”

„Când ai făcut asta, am fost foarte impresionat de cum ai încercat să rezolvi situaţia şi să găseşti o soluţie”.

„Am fost foarte interesat când m-ai întrebat ce cred despre asta. Te-ai oprit un pic şi te-ai gândit la mine. Cred că ai vrut într-adevăr să afli, nu-i aşa?”

„Văd că ţi-e mai uşor să te calmezi mai întâi şi să te gândeşti la ce vrei să spui, în loc să explodezi pur şi simplu”.

LĂRGIŢI OBSERVAŢIA ŞI FIŢI CURIOŞI

Puteţi duce şi mai departe interacţiunile voastre, continuând să folosiţi elementele din Aplicaţia Parentală. Dacă simţiţi că el este dornic să mai discute un pic o anumită situaţie, încercaţi să-i puneţi câteva întrebări în

plus legate de motivul pentru care s-a simţit într-un anumit fel, pentru a încerca să vedeţi lucrurile din perspectiva lui: cum arată situaţia din punctul lui de vedere şi ce idei noi legate de acest lucru ar putea avea el sau aţi putea avea voi? Dacă îi arătaţi că sunteţi curioşi, folosind o voce expresivă, interesată, îl puteţi ajuta cu adevărat să se deschidă mai mult, astfel încât să exploraţi situaţia împreună:

„O, ce te-a făcut să gândeşti aşa?*”*

„Lucrurile ţi s-au părut diferite după ce ţi-ai dat seama de asta?*”*

„Cum te simţi acum?*”*

EXPLICAŢI CE V-A PLĂCUT SAU DE CE LUCRUL RESPECTIV AR PUTEA FI IMPORTANT

De exemplu, ar putea fi util să explicaţi ce v-a plăcut în legătură cu faptul că el a gândit într-un anumit mod. Puteţi explica de ce vi s-a părut important cum a gestionat el o anumită situaţie şi cum acest mod diferit de a reflecta – adică abilitatea lui de a se gândi la alţii – ar putea să-l ajute să găsească şi alte soluţii când este într-o situaţie dificilă. Revenind la discuţia lui Charlie despre Max, noul lui coleg, Lisa este impresionată că fiul ei se gândeşte la Max şi la ce s-ar fi putut petrece în mintea lui, de ce făcea acesta pe şeful. Ea spune:

— Îmi place modul în care te-ai gândit la asta. Eu nu mă gândisem la asta! *Aşadar, cred că, dacă ai dreptate, el ar putea să facă mai puţin pe şeful când se mai acomodează un pic*.

— Da, poate.

— E foarte interesant, Charlie, că te gândeşti la lucruri de genul ăsta.

— De ce?

— Ei bine, pari să înţelegi că aşa se simte Max. E posibil ca el să încerce să fie în centrul atenţiei, pentru că e îngrijorat, îmi place foarte mult asta. Şi ai continuat să te joci cu el, cred că încercai să-l ajuţi să se acomodeze şi să se simtă mai în largul lui, nu?

— Da, spune Charlie.

— Imaginează-ţi cum ar fi fost dacă te-ai fi înfuriat pentru că el făcea pe şeful şi-atât. Ai fi încetat să te mai joci? întreabă Lisa.

— Aş fi plecat aşa cum a făcut Reece. Max poate s-ar fi îngrijorat şi mai mult atunci!

Mama lui răspunde:

— Poate că el ar fi făcut şi mai mult pe şeful atunci! Dar tu ai continuat să te joci cu el; poate că el se va dovedi, de fapt, a fi un prieten foarte bun. Rămâne de văzut.

— La finalul zilei a făcut mult mai puţin pe şeful. Şi m-a întrebat care e jocul meu preferat.

Prin urmare, părinţii reflexivi precum Lisa caută în mod activ, în cazul copiilor lor, exemple ale unor abilităţi reflexive adecvate, le scot în evidenţă în mod pozitiv şi cresc probabilitatea ca aceste abilităţi să fie puse în practică. Acest lucru conferă un sens interacţiunilor respective. Într-un alt exemplu, Charlie îi spune Lisei că ar vrea să meargă la bowling cu ocazia zilei lui de naştere.

— Ce idee bună, dragul meu! Crezi că prietenii tăi ştiu cum să joace bowling?

Charlie răspunde:

— Nu sunt sigur, poate că nu ştiu toţi. Dar ar putea doar să se uite, dacă nu ştiu cum să joace.

— Crezi că s-ar distra la fel de mult dacă doar stau şi se uită?

Charlie pare să se gândească un pic la asta şi spune:

— Cred că, hmm, chiar vreau să merg la bowling. Ba nu!

Ştiu: vreau să jucăm fotbal de ziua mea! Toată lumea de la mine din clasă ştie cum să joace fotbal. Unora e posibil să nu le placă fotbalul, dar toată lumea ştie cum să joace. Hmm, nu ştiu, poate nu le place fotbalul.

Lisa răspunde:

— E bine că te gândeşti la prietenii tăi, Charlie. Aşadar, care ar putea fi cea mai bună soluţie?

— *Petrecere cu fotbal*!

Ceea ce e important nu este soluţia pe care o găseşte Charlie, ci capacitatea reflexivă de care dă dovadă când se gândeşte la o soluţie. Acest lucru este observat de mama lui şi recompensat prin comentariul ei că el se gândeşte la prietenii lui.

A fi reflexivi în cadrul relaţiilor voastre înseamnă să vă gândiţi la ce faceţi şi la ce presupuneţi că fac ceilalţi şi să reflectaţi la aceasta. În orice caz, a reflecta la aceste lucruri constituie o abilitate, iar voi îl ajutaţi pe copilul vostru să şi-o dezvolte. Observând şi scoţând în evidenţă această abilitate în formare la copilul vostru, îl încurajaţi să o utilizeze în interacţiunile sale şi îi permiteţi să aibă relaţii mai armonioase şi mai stabile cu voi, familia voastră, cu prietenii şi cu educatorii săi.

CUM SĂ MENTALIZAŢI ÎN MOMENTELE BUNE REZUMAT

CE ESTE…

Mentalizarea în momentele bune înseamnă să vă gândiţi la emoţiile, la gândurile şi intenţiile celorlalţi membri ai familiei voastre şi să vă încurajaţi copiii să-şi dezvolte propriile abilităţi de reflecţie prin imprimarea exemplului Parentajului Reflexiv, mai ales când petreceri timpul în mod plăcut împreună şi observaţi un comportament pozitiv la copilul vostru.

VĂ AJUTĂ PRIN…

Aplicarea Parentajului Reflexiv şi reflectarea la mintea altor persoane din familia voastră când lucrurile merg bine vă vor ajuta să petreceri momente mai plăcute şi mai armonioase în familie şi în interacţiunile cu partenerul şi copilul vostru. Faptul că alţi membri ai familiei observă cu plăcere ce gândiţi sau ce simţiţi contribuie la creşterea stimei de sine.

ÎL AJUTĂ PE COPILUL VOSTRU PRIN…

În urma interacţiunilor pozitive cu copilul vostru,

prin care vă exprimaţi curiozitatea şi interesul faţă de el, acesta va prezenta o mai mare probabilitate de a-şi întări comportamentul şi interacţiunile pozitive cu ceilalţi. Modelarea atitudinii Parentajului Reflexiv în aceste momente îl ajută să se simtă apropiat de voi şi îi sporeşte stima de sine, deoarece abilitatea sa de a se gândi cu adevărat la el şi la ceilalţi se află în centrul atenţiei.

AJUTĂ RELAŢIEI VOASTRE PRIN…

Atunci când veţi face apel la Parentajul Reflexiv faţă de copilul vostru în timpul jocului şi în momentele bune, amândoi vă veţi bucura de experienţa de a fi validaţi şi de a avea pe cineva care să se gândească la voi, ceea ce va spori probabilitatea de a dori să vă bucuraţi din nou de aceste momente. Văzând lumea copilului vostru prin ochii lui, puteţi pătrunde în universul lui de joacă şi divertisment cu mai mult interes şi entuziasm, astfel încât veţi deveni mai apropiaţi.

DE REŢINUT…

1. Scoateţi în evidenţă momentele când lucrurile merg bine, mai ales în cadrul interacţiunilor cu copilul, şi exprimaţi aceasta cu voce tare în faţa copilului.

2. Manifestaţi curiozitate faţă de motivele pentru care lucrurile merg bine / sunt plăcute.

3. Arătaţi-i copilului vostru cum să intre în pielea altcuiva şi să vadă lucrurile prin ochii săi şi observaţi cu voce tare faţă de el, într-un mod pozitiv, cum vă simţiţi când faceţi aceste lucruri.

4. Ajutaţi-vă copilul să rezolve probleme întrebându-l cum îşi imaginează ce gândeşte sau ce crede altcineva în legătură cu ceva – concentrându-vă asupra unui lucru pozitiv.

5. Cu cât veţi vedea mai mult lucrurile prin ochii copilului vostru şi cu cât veţi fi mai curioşi în legătură cu ce se întâmplă în mintea lui, cu atât momentele petrecute împreună vor fi mai plăcute şi mai valoroase atunci când el va răspunde la atenţia şi curiozitatea voastră.

6. Încercaţi să recompensaţi de fiecare dată (prin

interesul şi entuziasmul vostru) momentele când copilul vostru reflectează la cum ar putea sta lucrurile şi la ce ar putea simţi alţi oameni în legătură cu acestea. Contează mai puţin dacă e vorba de emoţii negative sau pozitive.

7. Începeţi prin a aloca timp pentru a vă juca împreună cu copilul vostru – în ce-l priveşte pe el, chiar şi zece minute pe zi i se vor părea minunate – şi găsiţi un joc plăcut pentru amândoi.

8. Joaca nu e un lucru natural pentru toată lumea. Poate fi nevoie de exerciţiu.

9. Observaţi când copilul vostru este reflexiv în legătură cu sine şi cu ceilalţi – acest lucru constituie dovada că Parentajul vostru Reflexiv dă roade.

10. Încurajaţi-vă copilul să fie reflexiv şi întăriţi-i această abilitate, deoarece îl va ajuta să-şi dezvolte înţelegerea de sine şi a celorlalţi.

CONCLUZIE

Sperăm că v-am convins că a fi un părinte reflexiv are numeroase beneficii. Mutând focalizarea parentajului asupra relaţiei cu copilul vostru şi reflectând la ce consideraţi a fi valoros şi important, vă aflaţi acum într-o postură mai bună pentru a crea relaţii mai armonioase în cadrul familiei voastre. Iar important este că, atunci când copilul vostru se simte valorizat şi înţeles, scade şi riscul unui comportament nedorit. Prin urmare, pe lângă faptul că puteţi să-l ajutaţi să se simtă minunat, el se va comporta, de asemenea, puţin mai bine.

Dacă aţi ajuns până aici cu lectura acestei cărţi care vă încurajează să vă gândiţi la modul în care vă creşteţi copiii şi la motivul pentru care îi creşteţi într-un anume fel, atunci deja sunteţi pe punctul de a deveni nişte părinţi mai reflexivi. Aparent cartea pare a fi un ghid pentru înţelegerea lucrurilor ce se petrec în mintea copilului vostru. În realitate însă, noi am încercat să vă determinăm să vă întocmiţi propriul vostru ghid, pe baza modului în care înţelegeţi gândurile şi emoţiile legate de copilul vostru. Nu e uşor să fiţi reflexivi în parentaj şi, pur şi

simplu, nu este posibil pentru niciunul dintre voi să faceţi asta tot timpul. Observaţi totuşi ce impact are asupra voastră, a copilului vostru şi a relaţiei voastre faptul că reuşiţi să adoptaţi această atitudine şi e posibil să vă simţiţi motivaţi să continuaţi. Veţi începe să sesizaţi asta în modul în care copilul vostru relaţionează cu alte persoane şi cum e văzut de prietenii lui, iar un rezultat excelent ar fi dacă aţi începe să vedeţi indicii ale faptului că el va deveni într-o bună zi un părinte reflexiv cu propriii lui copii, respectiv cu nepoţii voştri. Sperăm că această carte vă va rămâne în minte şi în următorii ani pe care îi veţi petrece împreună cu copiii voştri.

w

Reflectând asupra cărţii

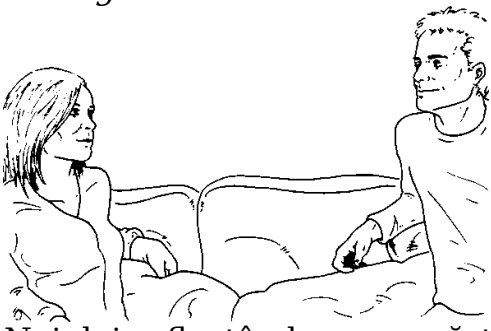
Până la urmă, nu putem fi niciodată siguri cu privire la ce se întâmplă în mintea copiilor noştri sau a oricui altcuiva, aşa că e foarte important să verificăm din când în când reciproc cum stau lucrurile. Când am ajuns la finalul acestei cărţi, ne-am gândit că ar fi important să verificăm dacă ideile legate de Parentajul Reflexiv pe care le-am propus sunt clare pentru voi, părinţii. Următoarea conversaţie redă discuţia pe care am purtat-o noi doi cu privire la ideile pe care am încercat să le comunicăm şi la modul cum folosim Parentajul Reflexiv în activitatea noastră şi cu propriile noastre familii.

Sheila – Gradul de Parentaj Reflexiv al oamenilor poate să varieze? Crezi că e posibil să fii tot timpul un părinte reflexiv?

Alistair – Tot repet şi încerc să păstrez aceste idei în minte. Cred că e vorba în mod evident despre a te antrena pentru a deprinde în timp această abilitate. Cred că probabil o folosesc după ce s-a produs o anumită situaţie. Cred că aplic acest principiu pentru a mă reconecta cu copiii mei după un moment dificil. Dar păstrez în minte ideea generală. O expresie foarte utilă pe care am preluat-o după ce l-am citit pe Daniel Hughes este: „Conectare mai degrabă decât corectare”. E vorba despre încercarea de a

restabili o conexiune cu copiii mei după o întâlnire destul de tumultuoasă. Tu ce crezi? Este greu pentru tine să ai tot timpul o atitudine reflexivă?

S – Desigur, nu e ceva ce oricine poate face tot timpul. Probabil chiar şi părinţii cei mai reflexivi fac asta doar în jur de 30% din timp, şi acest lucru este în regulă. Am descoperit că e foarte util să încerc să separ ce simt eu de ce simt copiii mei. Să fiu, prin urmare, cu adevărat conştientă de propria mea emoţie ca fiind diferită de a lor. Aşadar, atunci când constat că mă răstesc la copii, încerc să mă opresc şi mă gândesc: „Ţip din cauza a ceva ce au făcut ei sau din cauza modului în care mă simt eu?" Şi apoi am descoperit că, dacă sunt cu adevărat sinceră în legătură cu asta în momentul respectiv, pot să rezolv conflictul. Prin urmare, am spus ceva în genul: „*Mami se răsteşte la voi pentru că a avut o zi groaznică. Mă doare genunchiul rău azi, aşa că am fost arţăgoasă, şi asta nu are nicio legătură cu voi*".



Noi doi reflectând asupra cărţii.

Am descoperit că acest lucru a fost foarte util, pentru că am încetat imediat să mai fiu furioasă pe copiii mei. Probabil că ei nu s-au mai simţit acuzaţi pe nedrept atât de mult. Desigur că adesea nu fac asta.

A – Prin urmare, a fi conştient de dispoziţia ta şi de cum eşti perceput joacă un rol important în cât de reflexiv poţi fi la un moment dat.

S – Da, am descoperit că e foarte util să separ emoţiile mele de cele ale copiilor. Cred că acordarea de atenţie este incredibil de puternică. Prin urmare, în

această dimineaţă, chiar dacă e o dimineaţă plină înainte de şcoală, mi-am făcut timp ca să-i spun mezinului meu (în vârstă de 6 ani): „Hai să stăm un pic de vorbă în timp ce tu-ţi mănânci pâinea prăjită”. Şi am discutat despre nimicuri, iar eu am alocat puţin timp în plus pentru asta. Nu am mai făcut alte lucruri pe care le făceam în mod normal înainte de drumul spre şcoală, cum ar fi să bag vasele în maşina de spălat şi altele asemenea – le-am lăsat deoparte. Apoi, în timp ce eu urcam ca să-i aduc echipamentul de fotbal, a strigat după mine: „Pot să mai primesc nişte pâine prăjită şi să mai stăm puţin de vorbă?” Mi-a plăcut foarte mult asta. Nu fusese vorba decât despre două minute, dar el apreciase cu adevărat lucrul respectiv, iar pregătirile pentru şcoală au mers foarte bine. Amândoi am avut de câştigat în urma faptului că i-am acordat doar puţină atenţie în cadrul unei dimineţi foarte aglomerate.

A – Da, foarte interesant. Eu cred că probabil nu folosesc Aplicaţia Parentală tot timpul, ci doar din când în când. Nu o folosesc în mod explicit tot timpul, dar există unele momente când revin cu siguranţă la ea. Poate că merită să menţionăm asta – acest model nu e nevoie să fie folosit în fiecare secundă din zi în relaţia cu copilul tău.

S – Corect. Prin urmare, dacă un părinte ne-ar întreba: „Când ar trebui să fiu cu adevărat conştient de aceste idei şi când ar trebui să le folosesc?”, ce crezi că ar trebui să-i spunem?

A – Cred că sunt, în principal, foarte utile în cazul disciplinării şi al emoţiilor intense. Prin urmare, atunci când un copil face ceva ce nu vă place, cu care nu sunteţi de acord şi vreţi ca el să se comporte diferit. Sau când face repetat ceva care i-ar putea crea probleme. Sau când are o emoţie puternică în legătură cu cineva sau cu ceva care s-a întâmplat. Aplicaţia este foarte utilă atunci pentru a gestiona aceste momente complicate. Cred că ceea ce m-a ajutat cel mai mult în parentaj – având în vedere faptul că mai toţi copiii sunt şi neascultători – este că am aflat cum să mă reconectez cu ei şi să-i ajut să conştientizeze

povestea lor interioară.

S – Hmm, presupun că vrei ca ei să se poarte frumos?

A – Da, dar vreau să dezvolt conştientizarea şi să încurajez prin asta un comportament adecvat – cred că, după ce copiii devin mai conştienţi de ceea ce simt, ei dezvoltă şi un comportament mai bun. Cred că, dacă ai o comunicare bună, copilul tău se simte înţeles de tine. Şi, cel puţin o parte din timp, te simţi conectat cu el. Copiilor le place asta: să se simtă conectaţi şi foarte probabil că se vor comporta mai bine, ceea ce are legătură cu ce ai relatat tu cu privire la acordarea de atenţie înainte de plecarea la şcoală. La fel ca în cazul tău, eu nu fac întotdeauna spontan asta şi probabil că trebuie să-mi tot reamintesc să folosesc această abordare până când, în cele din urmă, ea va deveni mai spontană.

S – în privinţa Aplicaţiei Parentale, am constatat că oferirea de empatie funcţionează foarte bine atunci când nu am cu adevărat un răspuns la unele dintre problemele cu care se confruntă copiii mei. De exemplu, în ce priveşte lucrurile care lor li se par că nu sunt drepte. De exemplu, mezinul meu voia să doarmă acasă la un prieten, dar întâlnirea s-a anulat, pentru că băieţelul nu se simţea bine. Aşa că el a fost foarte furios că prietenul lui nu se simte suficient de bine ca el să doarmă acasă la el. Şi nu reuşea să-l compătimească prea mult pe prietenul lui, ceea ce puteam să înţeleg parţial, pentru că se compătimea pe el însuşi. Şi a început să arunce cu lucruri prin dormitorul meu şi să facă dezordine. Iar eu m-am simţit puţin supărată că făcea asta, pentru că tocmai făcusem ordine. Dar ce a funcţionat din nou, chiar imediat, a fost faptul că i-am spus:

— Ce porcărie că nu poţi să te duci!

El a replicat:

— Nu e drept, nu e drept!

Iar eu am zis:

— Nu doar că nu e drept, e oribil! *De-abia aşteptai asta şi acum te-ai enervat că nu poţi să pleci. Şi eu mi-aş*

dori să pot să schimb asta, dar nu pot, şi asta e. Dar e o mizerie ce ţi s-a întâmplat şi nu ţi se pare corect.

La care el a încetat să mai arunce cu lucrurile. Prin urmare, comportamentul a fost stopat, iar legătura dintre noi a fost îmbunătăţită. În schimb, dacă aş fi ţipat la el să nu mai arunce cu lucrurile prin dormitorul meu – ceea ce am fost pe punctul să fac la început –, el s-ar fi supărat şi mai tare, eu m-aş fi simţit prost şi cred că el ar fi avut senzaţia că l-am certat pentru că era supărat, fiindcă era mai mult supărat decât furios, dar acest lucru s-a manifestat prin furie. Aşa că presupun că cel de-al doilea lucru util în legătură cu Aplicaţia Parentală este să încerci să te gândeşti la ce simte cu adevărat copilul tău, pentru că e posibil ca tot ceea ce tu vezi şi ceea ce simte el să nu prea aibă legătură una cu alta. Eu am văzut furie şi agresivitate faţă de mine şi de lucrurile mele – pe când ce simţea el, de fapt, era tristeţe. A trebuit să-mi reamintesc şi să fac un efort conştient să încerc o abordare empatică şi cred că e important ca persoanele care citesc această carte să realizeze că acest lucru nu se întâmplă în mod necesar de la sine.

Prin urmare, poate fi util să-ţi reaminteşti acest lucru. Cred că ai dreptate, e util să utilizezi Aplicaţia Parentală atunci când e nevoie să disciplinezi, să calmezi o emoţie puternică, dar nu e necesar să o foloseşti întotdeauna în interacţiunile tale cotidiene. Asta poate să sune ciudat, căci, uite, avem un capitol despre momentele pozitive. Şi-l avem pentru că e uşor să uiţi să o foloseşti în momentele pozitive, nu-i aşa? Pentru majoritatea dintre noi, cei care învăţăm noi abilităţi de parentaj, punctul de plecare îl reprezintă probabil momentele dificile, deoarece abordarea poate fi extrem de utilă atunci, după care, odată ce te-ai obişnuit cu Aplicaţia, aceasta poate fi foarte utilă şi în timpul momentelor pozitive, fiind cu adevărat stimulativă şi putând avea efecte minunate pe termen lung.

A – Nu este însă important să stabileşti şi limite în ce

priveşte comportamentul copiilor? Mă gândeam că unii părinţi care ne citesc se pot gândi la faptul că mai există şi alte metode, mult mai bune şi mai rapide, prin care să-i determine pe copii să se poarte mai bine. Ştii, de cum ar fi „Pauza de Liniştire” (*Time Out*), anularea unor privilegii etc.

S – Ei bine, asta depinde de lucrurile asupra cărora vrei să te concentrezi, nu-i aşa? Scopul tău ar putea fi o modificare comportamentală imediată sau, în cazul unor persoane, scopul ar putea fi relaţia şi o mai bună conexiune. Pentru o schimbare imediată a comportamentului copilului, alte strategii funcţionează mai rapid uneori, dar e posibil ca efectele să nu dureze, iar legătura dintre tine şi copilul tău să fie afectată. E important să gândeşti pe termen lung în ce priveşte comportamentul şi dezvoltarea emoţională a copilului tău în loc să te concentrezi doar asupra schimbării imediate de comportament, deşi, desigur, uneori, simpla empatizare poate modifica imediat comportamentul. Acest lucru prezintă, de asemenea, avantajul de a menţine afecţiunea dintre voi şi de a vă apropia mai mult; cred că asta face parte din enigma de a înţelege ce se petrece în mintea unui copil, lucru pe care noi vrem ca părinţii să-l reţină, oricât de frustraţi ar fi de comportamentul copilului lor. Poate ar trebui să ne gândim puţin mai mult şi la lucrurile care funcţionează în cadrul relaţiei şi la cum pot rata părinţii aceste ocazii de a se conecta şi de a fi reflexivi, nu crezi?

A – Cred că e important să nu ratăm aceste ocazii, deoarece adesea suntem tentaţi să ne concentrăm doar asupra situaţiilor care nu merg bine. Nu crezi însă că, pentru unele persoane, e mai greu să se gândească la lumea interioară a copilului lor, câtă vreme se confruntă cu numeroase alte lucruri în restul vieţii lor?

S – Da, mă gândeam acum la un părinte care ar putea spune: „Am de plătit o grămadă de bani la bancă, locuinţa mea are nevoie de reparaţii, risc să-mi pierd slujba, sunt

îngrijorat de mult timp în legătură cu banii şi, în plus, căsnicia mea nu merge prea bine în clipa asta”. Şi sigur că acest părinte s-ar putea gândi: „Cum să mă detaşez de toate astea şi să-mi întorc atenţia înspre ceea ce se întâmplă cu copilul meu, în mintea copilului meu?”

A – Cam greu, da, foarte, foarte greu. Dar cred că principiile respective ar fi chiar mai importante pentru acest părinte. Oricât de greu ar putea fi.

S – Ce crezi că ar putea să-i fie util?

A – Cred că i-ar putea fi util să revadă capitolele 2 şi 3 în care se discută despre cât de important este să separi grijile personale de cele ale familiei, ceea ce nu este uşor, mai ales dacă lucrurile sunt cu adevărat dificile, aşa cum le-ai descris tu. Presupun că nu le cerem oamenilor să renunţe la toate celelalte griji ale lor. Adică e imposibil să te detaşezi de tot, nu-i aşa? Dar faptul că pun degetul pe aceste griji e un lucru foarte bun. Cred că astfel devin mai conştienţi de influenţa acestora asupra lor – prin folosirea Hărţii Parentale proprii.

S – Ce crezi că ai face dacă te-ai afla într-o asemenea situaţie şi ar fi nevoie să-ţi împiedici grijile proprii să afecteze relaţia ta cu copilul într-o măsură atât de mare?

A – Cred că ar trebui să fiu realist şi conştient că vor exista momente când îmi voi aduce propriul stres în relaţia mea cu el. În acele momente, îmi va fi cu adevărat greu să mă gândesc care ar putea fi povestea interioară a copilului meu. Mă voi concentra doar asupra faptului că el se poartă inadecvat, aşa că aş avea o poveste cu adevărat simplă în legătură cu motivul pentru care face acest lucru, cum ar fi că „testează limitele, pur şi simplu”. Cred că aş încerca să aloc nişte intervale pe care să le petrec cu copilul meu şi în care să încerc cu adevărat să mă concentrez doar asupra experienţei prezente, împreună cu el, şi să văd lumea şi din perspectiva lui, chiar şi pentru câteva minute. Acest lucru ar genera o mai bună conexiune, un comportament mai bun şi un timp mai plăcut petrecut împreună şi, deşi ar fi vorba doar despre nişte momente scurte, ar fi benefic,

atât pentru mine, cât şi pentru el. De asemenea, le-aş spune copiilor mei că ceea ce se întâmplă este din cauză că mă apasă pe mine ceva, şi nu din pricina lor.

S – Cred că aş încerca să fac ceva pentru mine, ceva independent de această situaţie: aş încerca să mă confrunt cu grijile respective în altă parte. Sau aş putea să caut sprijin, să ies din casă şi să stau de vorbă mai mult cu prietenii. Sau, dacă aş fi singură, aş aștepta până când copiii s-au culcat şi aş suna pe cineva, pentru că mi-ar fi greu dacă nu aş avea un partener cu care să discut despre aceste lucruri sau dacă nu aş avea un partener care să mă sprijine. Faptul că m-aş confrunta cu grijile mele în altă parte m-ar face probabil să mă simt oarecum eliberată, astfel încât grijile mele să nu afecteze relaţia cu copiii mei. Ştii cum e să fii atât de preocupat de ceva din mintea ta, încât să nu poţi stabili o conexiune cu familia ta, nu-i aşa?

A – Da, îmi plac toate aceste strategii – este foarte important să cauţi ajutor din afară şi la fel de important e să-ţi abordezi familia având o nouă perspectivă, ceea ce poate fi dificil, dar poate fi extrem de benefic să reuşeşti să dai stresul deoparte şi să petreci puţin timp privindu-ţi membrii familiei şi fiind împreună cu ei.

S – Dacă aş fi preocupată de un lucru cu adevărat îngrijorător, iar ei s-ar purta foarte obraznic, probabil că m-aş răsti la ei foarte repede.

A – Hmmm, şi ce ai face atunci?

S – Atunci ar fi mai puţin probabil să-mi spun: „Stai, asta ţine doar de starea mea de spirit” Mai degrabă m-aş înfuria pe copiii mei şi mi-aş spune: „De ce mă deranjaţi acum?” sau „Ce enervant că aveţi cerinţe de la mine!” Mult mai probabil ar fi să nu-mi dau seama de asta în acel moment. E posibil să nu gestionez bine situaţia, dar ştiu că o voi revizui după ce mă voi fi calmat. Parentajul e un lucru greu, nu-i aşa? Cu toţii comitem greşeli, dar, este important să reflectăm asupra acelor emoţii… să reflectăm asupra propriului nostru comportament, şi nu doar asupra aceluia al copiilor noştri.

A – Şi cum rămâne cu conceptul validării? Să-l trecem din nou în revistă, pentru că e destul de important, nu-i aşa?

S – Ei bine, mă gândeam că este important pentru părinţi şi copii să se simtă validaţi – recunoscuţi şi auziţi. Atunci ei pot realmente face orice modificări în modul cum se comportă. Dar nu e vorba doar despre validare, nu-i aşa? Copiii şi părinţii trebuie să simtă că cineva empatizează cu emoţiile lor. Aşa încât presupun că dacă, de exemplu, aş avea senzaţia că cineva m-a îmbrâncit, pur şi simplu, la metrou şi mi-a luat locul şi apoi i-aş relata asta soţului meu, iar el m-ar ignora şi m-ar întreba dacă am cumpărat lapte, m-aş simţi invalidată şi probabil mai supărată şi mai preocupată de nedreptatea situaţiei decât dacă, să spunem, el ar fi zis: „O, da, şi mie mi s-a întâmplat asta deunăzi. Ce groaznic e în metrou, nu-i aşa? Eşti bine?” Şi apoi ar putea spune în continuare: „Ai luat lapte?”, dar în acest caz mie mi-ar fi mai uşor să răspund la această întrebare. Probabil că aş avea senzaţia că e în regulă ca să-mi ceară cineva ceva după ce m-aş simţi validată. Pe când, dacă m-aş simţi invalidată şi apoi cineva mi-ar cere ceva, mult mai probabil mi-aş plânge de milă, având impresia că „nimeni nu mă ascultă”.

A – Şi cum se aplică asta cititorilor noştri? Poate că ei se simt complet depăşiţi şi au senzaţia că noi le sporim stresul cerându-le să lase totul baltă şi să se gândească la copiii lor.

S – Da, e posibil să aibă senzaţia că „Bine, ne spuneţi voi să fim reflexivi, dar lucrurile sunt, de fapt, destul de grele pentru noi”. Dar presupun că nu le spunem asta, nu-i aşa? Când am vorbit mai devreme despre a acorda atenţie propriilor emoţii, noi ne-am referit la faptul că asta *trebuie* să stea pe primul loc. Nu poţi face niciunul dintre aceste lucruri cu copiii tăi până când nu eşti conştient atât de ceea ce simţi, cât şi de motivele acestor emoţii; de asemenea, trebuie să simţi că eşti validat în ceea ce simţi. Dacă nu crezi că eşti îndreptăţit să ai emoţiile respective,

va fi dificil să le acorzi copiilor tăi Parentajul Reflexiv de care au nevoie.

A – Mai este desigur vorba şi despre a putea să te ierţi pe tine însuţi pentru faptul că ai interacţiuni dificile cu copiii tăi în fiecare zi sau pentru că ai uneori senzaţia că totul este inutil şi că nu eşti în stare, că e prea dificil. În schimb, e foarte util să reţii că, deşi nu poţi să faci lucrurile cum trebuie acum, mâine s-ar putea să fie altfel. Când te trezeşti, s-ar putea să petreci un moment cu adevărat plăcut cu copilul tău de care vrei cu adevărat să profiţi la maximum.

S – Ştii, mă mai gândeam că lumea ar putea înţelege că, pentru noi, e în regulă ca să fie obraznici cei mici, câtă vreme înţelegem de ce fac asta. Cititorii ar putea avea senzaţia că îi sfătuim să nu mai impună limite şi să fie mai concilianţi în ce priveşte comportamentul dificil. Dar noi nu le spunem asta, nu-i aşa?

A-Nu.

S – Şi atunci ce le spunem?

A – Ei bine, le spunem că toţi copiii se mai poartă şi obraznic, că aceasta face parte din dezvoltarea lor. Dar un mod bun de a gestiona comportamentul – de a reduce comportamentul nociv şi de a reflecta la comportament – este de a înţelege ce e în spatele acestei purtări. Noi nu ne preocupăm prea mult de măsurile pe care le veţi lua odată ce înţelegeţi motivaţia copilului. Nu cunosc studii care să analizeze strategiile comportamentale pe care le aplică părinţii care sunt mai reflexivi în comparaţie cu alţii. De exemplu, dacă părinţii reflexivi apelează sau nu la tehnica „Ia o Pauză”. Poate că, dacă o fac, utilizează Pauza într-un mod anume. Poate că sunt extrem de nerăbdători să restabilească ulterior conexiunea cu copilul lor. Aşadar, eu cred că mai important decât strategiile este modul cum le aplici şi cum îl ajuţi pe copil să reflecteze la diversele lucruri. Prin urmare, dacă un copil fură, cum îl opreşti să mai fure? Contează mai mult să te gândeşti de ce fură, ce se petrece cu el şi să-l ajuţi să se gândească la asta.

Poate că doreşti să te gândeşti la motivul pentru care se întâmplă asta. Cu siguranţă că noi (în această carte) nu transmitem copiilor ideea că e în regulă să fure. Dacă, de exemplu, eu aş descoperi faptul că un copil de-al meu fură, nu aş permite acest lucru. Există nişte limite, nu-i aşa? Aş încerca să-i explic copilului meu că, doar pentru că port această conversaţie cu el despre motivele care au condus la acţiunea lui, asta nu înseamnă că sunt de acord cu faptul că el fură şi că nu va fi pedepsit. Aş vrea în schimb să ştie că eu încerc să înţeleg fapta lui şi să-l ajut să se simtă apropiat de mine în timp ce discutăm despre asta, dar că probabil tot va fi supărat când îi voi spune că trebuie să dea banii înapoi din propriul lui buzunar.

S – Noi nu le sugerăm părinţilor să nu dezaprobe niciodată comportamentul inadecvat, ci să încerce să-şi ajute copilul să gestioneze emoţia care a condus iniţial la acea acţiune.

A – Hmm, cred că e dificil să separi faptul de a nu dezaproba cum se simte un copil de a dezaproba ce face el când se simte în acel mod. Există o diferenţă. Este important să accepţi ce simte copilul, chiar dacă nu accepţi motivul pentru care el se simte aşa. El are un sentiment care e valid pentru el în acel moment. Ce încercăm noi să facem este să-l ajutăm pe copil să înţeleagă acea emoţie şi să găsească un mod de a o avea, fără a face ceva care să-i creeze probleme. Sau prin care să rănească pe altcineva. Prin urmare, este foarte util ca experienţa lui afectivă să fie acceptată de părinte.

S – Ar trebui să ai aceste două lucruri în minte: faptul că există o limită pentru anumite comportamente care sunt şi nu sunt în regulă, dar că eşti dispus să înţelegi ce s-a petrecut dincolo de acel comportament – eşti interesat de povestea din interior. Putem să-i facem pe oameni să înţeleagă limpede acest lucru atunci când încearcă să utilizeze Aplicaţia Parentală?

A – Da, sigur. Ei, bine, partea bună în legătură cu Aplicaţia este că te ajută să treci dincolo de modul cum se

comportă copilul tău. În plus, poţi să o foloseşti fie în momentul în care observi comportamentul inadecvat, fie ulterior momentului respectiv (şi uneori e mai bine aşa). Mai degrabă decât să insişti să fii ascultat de copilul tău în timp ce amândoi vă enervaţi şi deveniţi iritaţi, e de preferat să aştepţi cinci minute şi apoi să te gândeşti la motivul pentru care copilul tău nu te-a ascultat iniţial. Dacă faci acest lucru – dacă te detaşezi şi reflectezi la ce ar fi putut gândi copilul tău –, poţi adesea să reuşești să porţi o conversaţie diferită cu el.

S – Unele persoane ar putea spune: „Nu am timp să fac asta. Nu am timp să mă detaşez şi să mă gândesc la ce face copilul meu. Am o slujbă grea, mai mulţi copii etc”. Ce le-ai spune?

A – Da, poate părea greu să găseşti timp, iar noi nu propunem aici soluţii facile, din păcate, pentru dificultăţile care apar între părinţi şi copii. Este important să găseşti puţin timp dacă vrei să schimbi cu adevărat tiparele de comportament şi aspectele relaţiei pe care o ai cu copilul tău de care nu eşti satisfăcut.

S – De cât timp crezi că au nevoie?

A – Nu e nevoie de mult timp să te gândeşti la perspectiva cuiva. Probabil o jumătate de minut. Faptul că îl abordezi pe copilul tău cu interes şi că eşti interesat de ce se întâmplă în mintea lui timp de doar câteva minute este foarte util pentru el şi pentru relaţia voastră.

S – Este incredibil cât de repede se poate întâmpla asta, nu-i aşa?

A – Da, şi e posibil să înveţi ceva în legătură cu motivul pentru care copilul tău nu te ascultă şi ai putea să-i răspunzi diferit. E posibil să ai o viaţă un pic mai uşoară atunci când comportamentul lui se va schimba.

S – Da, asta e foarte util. Mă întreb dacă oamenii ar putea, de asemenea, să citească această carte şi să-şi spună: „Parentajul Reflexiv pare să reclame un timp îndelungat pentru a funcţiona. Nu există soluţii mai rapide?” Ar putea avea senzaţia că, dacă ţipă la copiii lor,

atunci ei vor face ce li se spune mult mai repede.

A – Da, Parentajul Reflexiv nu modifică mereu comportamentul imediat, deşi asta nu e exclus – mai ţii minte ce spuneai despre acea dimineaţă aglomerată şi despre faptul că fiul tău a fost mult mai fericit când te-ai arătat interesată de el, în ciuda agitaţiei? Dar da, cum rămâne cu părinţii cărora le e greu să nu ţipe la copiii lor? Ce le-ai spune acestora?

S – Ei bine, cred că le-aş spune că e ceva normal şi că toată lumea ţipă din când în când atunci când se înfurie.

A – Crezi că e în regulă să ţipi?

S – Nu cred că asta funcţionează. Nu cred că e foarte plăcut pentru copil. Nici pentru părinte nu e plăcut, aşa că nu cred că îi face cuiva plăcere să ţipe. Dar, dacă mă gândesc la cum te simţi când se ţipă la tine şi la cât de oribil te simţi în acele momente – şi aici cred că adoptarea perspectivei celuilalt poate fi utilă –, realizez că aş fi speriată, ruşinată sau îngrozită. Apoi mă imaginez ca pe o persoană de 1, 70 metri care se înalţă deasupra unui copil mic şi urlă la el şi cred că aş putea să mă conectez mult mai bine la sentimentul că trebuie să fie destul de înfiorător. Dar e posibil ca prin asta să obţii ceea ce vrei…

A – Da, mă pregăteam să spun că ţipatul s-ar putea chiar să funcţioneze.

S – Desigur, există ocazii evidente când trebuie să ţipi, de exemplu, când vezi că e pe punctul să se producă un accident, dar asta funcţionează, pentru că îmi imaginez că un copil ar îngheţa în acel moment. Dacă aş ţipa la un copil de *4* ani să se dea jos de pe canapea, probabil că aş obţine ce vreau în acel moment, dar apoi eu, de fapt, l-aş învăţa că-i poţi convinge pe oameni să facă ce vrei tu dacă îi sperii în acest scop. Apoi aş putea descoperi că el este puţin nervos şi anxios, neştiind când se va striga la el din nou.

A – Aşadar, dacă nu este o strategie bună, cum poate un părinte să nu mai ţipe?

S – Ei bine, există câteva lucruri pe care le-ar putea

face. O strategie ar fi mai întâi să-şi separe emoţiile de ce se petrece în interiorul copilului său. A doua ar fi să se gândească la ce îl face să ţipe, de ce se simte atât de furios. Apoi ar putea să revină la Harta Parentală şi să se gândească dacă există nişte lucruri acolo care îl fac să ţipe des ca părinte – să spunem, un trecut în care s-a ţipat la el, lucruri stresante din viaţa sa prezentă etc. Odată ce îşi dă seama cum îl afectează aceste lucruri ca părinte, el poate începe să facă nişte schimbări în abordarea lui, printre care şi faptul de a ţipa mai puţin. De ce ar putea ţipa un părinte?

A – Din cauză că un copil nu se poartă adecvat.

S – La ce ajută să ţipi? îl face pe părinte să se simtă mai bine?

A – Nu ştiu exact, dar e foarte greu să te opreşti din asta!

S – Poate, pe lângă încercarea de a adopta perspectiva celuilalt, ar putea fi util să-ţi imaginezi cum s-ar putea simţi copilul. Să pătrunzi în mintea lui. Şi totodată să accepţi că, uneori, vei ţipa, pentru că nu poţi să-ţi controlezi permanent emoţiile. Prin urmare, iartă-te şi gândeşte-te că, de fapt, atâta timp cât nu faci asta mereu, nu e atât de groaznic dacă se întâmplă doar din când în când. Oamenii ţipă. Fraţii ţipă unii la alţii, nu-i aşa?

A – Mă gândesc mai degrabă la ce ai spus în legătură cu Harta Parentală şi la cum ar putea fi aceasta utilă.

S – Şi la ce te gândeşti, Ali?

A – Cred că i-am putea sugera unui părinte că ţipă, pentru că emoţiile sale devin foarte intense. Majoritatea persoanelor ţipă, pentru că sunt furioase sau perturbate într-un anumit mod. Prin urmare, ar putea fi important pentru acel părinte să reflecteze cu adevărat la persoana sa şi să se gândească la momentele când e mai probabil să ţipe şi când e mai puţin probabil să o facă şi să încerce să se gândească realmente la asta. Se întâmplă asta dimineaţa la prima oră când eşti în criză de timp, şi copiilor le ia un veac să se pregătească de şcoală? Merită

atunci să te gândeşti la cum ţi-ai putea organiza dimineaţa, astfel încât să nu devii atât de nervos, încât să începi să ţipi.

S – Da, cu siguranţă faptul că eşti pregătit probabil te ajută să nu mai ţipi. Mă gândesc, de asemenea, la părinţii care apelează la bătaie şi cât de necesar e să reflecteze serios la asta. Cred că orice lucru care te face să-ţi pierzi controlul emoţiilor până la punctul în care să-ţi sperii copilul este necesar să fie rezolvat. Imaginează-ţi ce vede copilul tău, că el vede faptul că tu îţi pierzi controlul. Cum poate el să înveţe să-şi gestioneze propriile emoţii dacă vede că tu nu ţi le poţi controla pe ale tale?

S – Revenind la întrebarea legată de faptul că alte lucruri ar putea funcţiona mai repede, mă tot gândesc încă la părinţii care ar putea întreba: „Ce dovadă există că Parentajul Reflexiv îi ajută pe copii şi pe familiile lor?”

A – Ei bine, există studii care confirmă faptul că, atunci când părinţii sunt reflexivi, copiii lor îşi pot gestiona emoţiile mai bine şi au relaţii mai bune cu alte persoane. În profesia mea, eu am descoperit că utilizarea acestei abordări a contribuit la îmbunătăţirea relaţiilor dintre părinţi şi copii. În ce mă priveşte personal, această abordare simplifică gestionarea momentelor dificile şi mă face să simt că-i înţeleg pe copiii mei, cu emoţiile şi comportamentul lor. Cred că un efect pe termen mai lung este faptul că părintele poate vedea beneficiile aduse copilului şi modului în care el îşi înţelege universul său emoţional. Dar în unele cazuri se pot observa şi beneficii imediate.

S – Te poţi gândi la un exemplu?

A – Uite, de pildă, un copil ţipă la tine: „Eşti atât de rău, eşti atât de rău şi nu mă laşi să fac nimic!” în loc să-l pedepseşti pe copil pentru că foloseşte cuvinte cu care nu eşti de acord, oglindeşte-i emoţiile, oferă-i puţină empatie şi spune-i: „Îmi pare foarte rău – e greu şi ştiu că ţi se pare foarte nedrept”, deoarece aceasta poate avea un efect covârşitor asupra copilului tău care va avea senzaţia că e

cu adevărat înţeles şi care va vedea că-ţi pasă de cum se simte el. Furia ta se poate evapora, iar situaţia se rezolvă fără să trebuiască să-l pedepseşti în vreun fel pe copil. Pe când dacă foloseşti „Pauza” într-un mod punitiv, pentru că ţi se pare că el e nepoliticos şi eşti furios, acest lucru îl poate face pe copil să aibă resentimente şi să devină furios; aceasta ar putea să diminueze comportamentul nociv, dar poate şi să intensifice comportamentul negativ şi deconectarea. Nu aş spune neapărat că Parentajul Reflexiv reclamă mai mult timp, dar cu siguranţă principalul beneficiu suplimentar este că ajungi la o mai bună conexiune cu copilul tău, iar el se simte înţeles.

S – Există probabil mult mai multe întrebări pe care le vor avea oamenii după ce vor citi această carte, nu-i aşa? Cred că, în general vorbind, noi am vrea doar ca oamenii să facă o încercare şi să fie conştienţi de faptul că e nevoie de timp şi de exerciţiu, dar, dacă încearcă să le dea copiilor un exemplu despre ce înseamnă să fii reflexiv, vor începe să observe nişte reale beneficii. Am observat asta în ce-i priveşte pe copiii mei. După ce am exersat mai mult timp această abordare, ei au început treptat să facă nişte comentarii reflexive, de conştientizare a minţii celuilalt, legate de alţi membri ai familiei, ceea ce a necesitat ani de zile şi rămâne un proces continuu. În cazul familiilor cu care am lucrat, este plăcut să constaţi că, în timp, faptul că-i ajutăm pe părinţi şi pe copii să fie mai interesaţi şi mai curioşi în legătură cu alte persoane şi cu ce se petrece în mintea lor conduce la beneficii pe termen lung în privinţa comportamentului copiilor şi a relaţiilor acestora cu alte persoane.

Referinţe

5

CUVÄNT-ÎNAINTE

Cote, S.M., Vaillancourt, T., Leblanc, J.C., Nagin, D.S. & Tremblay, R.E. (2006). The development of physical aggression from toddlerhood to preadolescence: A nationwide longitudinal study of Canadian children.

Journal of Abnormal Child Psychology, 34 (1), 71 – 85. doi: 10.1007/ S10802 – 005 – 9001-Z

INTRODUCERE

1. Fonagy, P., Steele, H. & Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organisation of infant-mother attachment at one year of age. *Child Development*, 62, 891 – 905.

2. Fonagy, P., Steele, H., Steele, M., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G. & Target, M. (1995). Attachment, the reflective self, and borderline states: The predictive specificity of the Adult Attachment Interview and pathological emoţional development. În S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Eds.), *Attachment Theory*: *Social, Developmental, and Clinical Perspectives* (pp. 233 – 278). New York: Analytic Press.

3. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of Self*. New York: Other Press.

4. Bowlby, J. (1958). The nature of the child's ţie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350 – 373.

5. Ainsworth, M.D.S. & Witting, B.A. (1969). Attachment and exploratory behaviour of one-year-olds în a strânge situation. În B.M. Foss (Ed.), *Determinants of Infant Behaviour* (Vol. 4, pp. 111 – 136). Londra: Metheuen.

6. Fonagy, P. (1989). On tolerating mental states: Theory of Mind în Borderline Patients. *Bulletin of the Anna Freud Centre*, 12, 91 – 115.

7. Meins, E. & Femyhough, C. (1999). Lingvistic acquisitional style and mentalising development: The role of maternal mind-mindedness. *Cognitive Development*, 14, 363 – 380.

8. Preemack, D. & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behaviour and Brain Sciences*, 1 (4), 515 – 526.

9. Fonagy, P., Redfern, S. & Charman, T. (1997). The

relationship between belief-desire reasoning and a projective measure of attachment security (SAT). *British Journal of Developmental Psychology*, 15, 51 – 61.

10. Biemans, H. (1990). Video home training: Theory method and organisation of SPIN. în J. Kool (Ed.), *International Seminar for Inovative Institutions*. Ryswijk: Ministerul protecţiei sociale, sănătăţii şi culturii.

11. Trevarthen, C. (2010). What is it like to be a person who knows nothing? Defining the active intersubjective mind of a newborn human being. *Infant and Child Development*, 20 (1), 119 – 135.

CAPITOLUL 1 – ORIGINILE PARENTAJULUI REFLEXIV

1. Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. & Higgitt, A. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self în parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 12, 201 – 218.

2. Gerhardt, S. (2013). *Importanţa iubirii. Calea prin care afecţiunea modelează creierul bebeluşului*. Bucureşti: Editura Dao Psi.

3. Schore, A.N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22 (1 – 2), 7 – 66.

4. Schore, A. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

5. Thomas, D.G., Whitaker, E., Crow, C.D., Little, V., Love, L., Lykins, M.S. & Letterman, M. (1997). Event-related potenţial variability as a measure of information storage în infant development. *Developmental Neuropsychology*, 13, 205 – 232.

6. Fonagy, P., Target, M., Steele, H. & Steele, M. (1994). The Emmanuel Miller Memorial Lecture 1992. The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231 – 257.

7. Meins, E. & Femyhough, C. (1999). Lingvistic

acquisitional style and mentalising development: The role of maternal mind-mindedness. *Cognitive Development*, 14, 363 – 380.

8. Trevarthen, C. (2010). What is it like to be a person who knows nothing? Defining the active intersubjective mind of a newborn human being. *Infant and Child Development*, 20 (1), 119 – 135.

9. Nagy, E. (2010). The newborn infant: a missing stage în developmental psychology. *Infant and Child Development*, 20 (1), 3 – 19.

10. Csibra, G. & Gergely, G. (2009). Natural pedagogy. *Trends* în *Cognitive Sciences*, 13, 148 – 153.

11. Grienenberger, J., Slade, A. & Kelly, K. (2005). Maternal reflective functioning, mother-infant affective communication, and infant attachment: Exploring the link between mental states and observând caregiving behavior in the intergeneraţional transmission of attachment. *Attachment and Human Development*, 7 (3), 299 – 311.

CAPITOLUL 2 – HARTA PARENTALĂ

1. Kohn, A. (2013). *Parenting necondiţionat*: *de la recompense şi pedepse la iubire şi înţelegere*. Bucureşti: Mulţi Media Est Publishing.

2. Emde, R.N. (1983). The pre reprezentaţional self and its affective core. *Psychoanalytic Study of the Child*, 38, 165 – 192.

3. Brown, G.W. & Harris, T.O. (1978). *The Social Origins of Depression*: *A Study of Psychiatric Disorder în Women*. Londra: Tavistock.

CAPITOLUL 3 – CUM SĂ VĂ GESTIONAT! EMOŢIILE

1. Kennedy, H., Landor, M. & Todd, L. (2011). *Video Intera*ction *Guidance – A Relationship-Based Intervention to Promote Attunement, Empathy and Wellbeing*. London: Jessica Kingsley Publishers.

CAPITOLUL 4-” APLICAŢIA PARENTALĂ”.

1. Fonagy, P., Redfern, S. & Charman, T. (1997). The relationship between belief-desire reasoning and a projective measure of attachment security (SAT). *British*

Journal of Developmental Psychology, 15, 51 – 61.

CAPITOLUL 5 – CUM SĂ-I AJUTAŢI PE COPII SĂ-ŞI GESTIONEZE EMOŢIILE

Fără referinţe.

CAPITOLUL 6 – DISCIPLINA: CUM SĂ ÎNŢELEGEŢI NEÎNŢELEGERILE

1. Doyle, A.B. & Moretti, M.M. (2000). Attachment to parents and adjustment în adolescence: Literature review and policy implications. CÂT nr. 032 ss. H5219 – 9-CYH7/001/ SS. Ottawa: Health Canada, Child and Family Division.

2. Doyle, A.B., Moretti, M.M., Brendgen, M., Bukowski, W. (2002). Parent child relationships and adjustment în adolescence: Findings from the HSBC and NLSCY Cycle 2 Studies. CÂT nr. 032 ss. H5219 – 00CYHS. Ottawa: Health Canada, Child and Family Division.

3. Moretti, M.M. & Holland, R. (2003). Navigating the journey of adolescence: Parental attachment and the self from a sistemic perspective. În S. Johnson & V. Whiffen (Ed.), *Clinical Applications of Attachment Theory* (pp. 41 – 56). New York: Guildford.

4. Alessandri, S.M. & Lewis, M. (1993). Parental evaluation and its relation to shame and pride în young children. *Sex Roles*, 29, 335 – 343.

5. Alessandri S.M. & Lewis, M. (1996). Differences în pride and shame în maltreated and nonmaltreated preschoolers. *Child Development*, 67, 1857 – 1869.

6. Hughes, D. (2006). *Building the Bonds of Attachment* (DVD). Produs de Sandra Webb & Lunchroom Production.

7. Fletcher, A., Steinberg, L. & Sellers, E. (1999). Adolescents wellbeing as a function of perceived inter-parent inconsistency. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 300 – 310.

CAPITOLUL *1* – CUM SĂ-I AJUTAŢI PE COPIII VULNERABILI SĂ FACĂ FAŢĂ NEÎNŢELEGERILOR

1. Steele, M.J., Kaniuk, J., Henderson, K., Hillman, S.

& Asquith, K. (2008). Forecasting outcomes în previously maltreated children: The use of the AAI în a longitudinal adoption study. În H. Steele and M. Steele (Ed.), *Clinical Applications of the Adult Attachment Interview* (p. 427 – 451). New York: The Guilford Press.

2. Pollak, S.D., Chiccetti, D., Hornung, K. & Reed, A. (2000). Recognizing emotion in faces: Developmental effects of child abuse and neglect. *Developmental Psychology*, 36, 679 – 688.

3. Schore, A. (1994). *Affect Regulation and The Origin of the Self* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

4. Hughes, D. (2006). *Building the Bonds of Attachment* (DVD). Produs de Sandra Webb & Lunchroom Production.

5. Hughes, D. & Rothschild, B. (2013). *8 Keys to Building Your Best Relationships* (*8 Keys to Mental Health*). New York: W.W. Norton & Company.

6. American Psychiatric Association. (2016). *DSM-5. Manual de diagnostic şi clasificare statistică a tulburărilor mentale*. Bucureşti: Editura Medicală Callisto.

7. Frith, U. & Frith, C. (2009). The social brain: Allowing humans to boldly go where no other species has been. *Philosophical Transactions*, noiembrie.

8. Feldman, E.K. & Matos, R. (2014). Training paraprofessionals to facilitate social interactions between children with autism and their typically developing peers. *Journal of Positive Behaviour Interventions*, 15 (3), 169 – 179.

9. Baron-Cohen, S. (1995). *Mindblindness*: *An Essay on Autism and Theory of Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.

10. Charlop-Christy, M.H. & Daneshvar, S. (2014). Using video modelling to teach perspective taking to children with Autism. *Journal of Positive Behaviour Interventions*, 16 (4), 12 – 21.

11. Attwood, T. (2007). *The Complete Guide to Asperger*'s *Syndrome*. Londra: Jessica Kingsley Publishers.

12. Higashida, N. (2014). *De ce sar. Însemnările unui băiat de 13 ani cu autism*. Bucureşti: Editura Frontiera.

13. Smadar, D., Oppenheim, D., Koren-Karie, N. & Yirmiya, N. (2014). Early attachment and maternal insightfulness predict educational placement of children with autism. *Research în Autism Spectrum Disorders*, 8 (8), august.

CAPITOLUL 8 – FAMILIA, FRAŢII ŞI PRIETENII

1. Keavney, E., Midgley, N., Asen, E., Bevington, D., Fearon, P., Fonagy, P., Jennings-Hobbs, R. & Wood, S. (2012). Minding the Family Mind – The development and iniţial evaluation of mentalization-based treatment for families. În N. Midgley & I. Vrouva (Ed.), *Minding The Child – Mentalization Based Interventions with Children, Young People and their Families*. Londra: Routledge.

2. Rutter, M. (1981). *Maternal Deprivation Reassessed*, ediţia a II-a. Harmondsworth: Penguin.

3. Amato, P. (2001). Children of divorce in the 1990's: An update of the Amato and Keith (1991) metaanalysis. *Journal of Family Psychology*, 15 (3), 355 – 370.

4. Davies, P.T. & Cummings, E.M. (2006). Interpersonal discord, family process, and developmental psychopathology. În D. Cicchetti & D.J. Cohen (Ed.), *Developmental Psychopathology*: *Vol. 3*: *Risk, Disorder, and Adaptation* (ediţia a II-a., pp. 86 – 128). New York: Wiley & Sons.

5. Dunn, J., Creps, C. & Brown, J. (1996). Children's family relationships between two and five: Developmental changes and individual differences. *Social Development*, 5, 230 – 250.

6. Bowes, L., Wolke, D., Joynson, C., Lereya, S.T. & Lewis, G. (2014). Sibling bullying and risk of depression, anxiety, and self-harm: A prospective coborî study. *Pediatrics*, 134 (4), 1032 – 1039.

7. Perner, J., Ruffman, T. & Leekam, S.R. (1994). Theory of Mind is contagious: You câtch it from your sibs. *Child Development*, 65 (4), 1228 – 1238.

8. Fonagy, P., Redfern, S. & Charman, T. (1997). The relationship between belief-desire reasoning and a projective measure of attachment security (SAT). *British Journal of Developmental Psychology*, 15, 51 – 61.

9. Staughter, V., Dennis, M.J. & Pritchard, M., (2010). Theory of mind and peer acceptance în preschool children. *British Journal of Developmental Psychology*, 20 (4), 545 – 564.

10. Redfern, S. (2011). Social cognition in childhood: The relationships between attachment-related representations, theory of mind and peer popularity. Institute of Psychiatry, King's College London. Teză de doctorat.

CAPITOLUL 9 – CUM SĂ MENTALIZAŢI ÎN MOMENTELE BUNE

1. Ispa, J. (2015). Studiu nepublicat din The Early Head Start Research and Evaluation Project – urmează a fi publicat în *Social Development* (2015).

2. Younghlade, L.M. & Dunn, J. (1995). Individual differences în young children's pretend play with mother and sibling: Links to relationships and understanding of other people's feelings and beliefs. *Child Development*, 66 (5), 1472 – 1492.